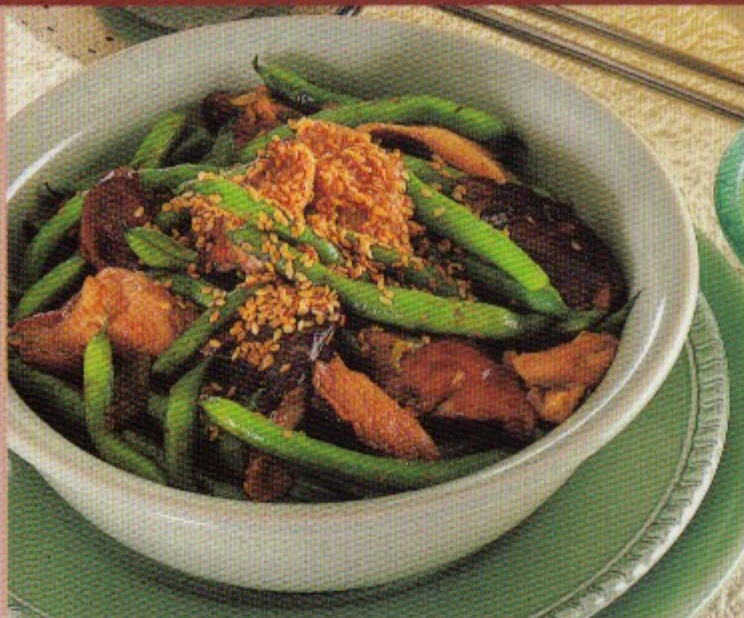


Anne Wilson



Sopas, curries, ensaladas tibias y, por supuesto, salteados: el wok se ha convertido en el utensilio más versátil de cualquier cocina moderna. Cocinar con wok ofrece más de 50 deliciosas recetas, todas preparadas en este recipiente. Incluye platos típicos como el pollo a la mantequilla, el arroz frito o el laska lemak, también combinaciones más insólitas, como el pollo caramelizado al cilantro, los fideos con setas variadas y el delicioso salteado de pepino y pescado blanco.

This is a H KLICZKOWSKI book

ISBN 84-96241-41-6

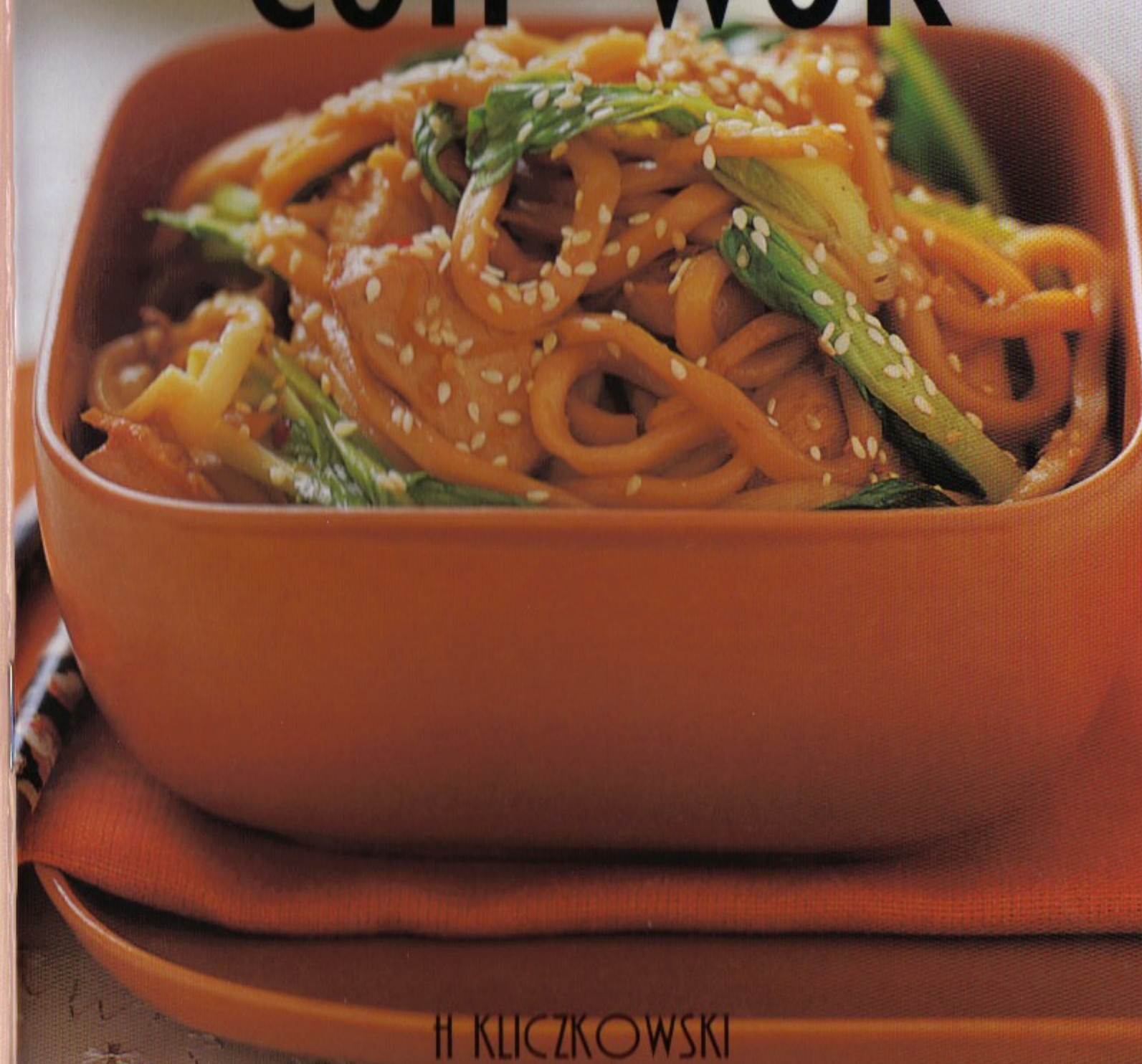


9 788496 241411

www.onlybook.com

Anne Wilson

Cocinar con wok



H KLICZKOWSKI

Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados



En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Copyright © Murdoch Books® 2003.

Quedan reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en instalaciones y sistemas de procesamiento y de recuperación de datos ni transmitida en cualquier forma o a través de medios electrónicos o mecánicos sin previo permiso escrito del editor. Este libro ha sido producido por

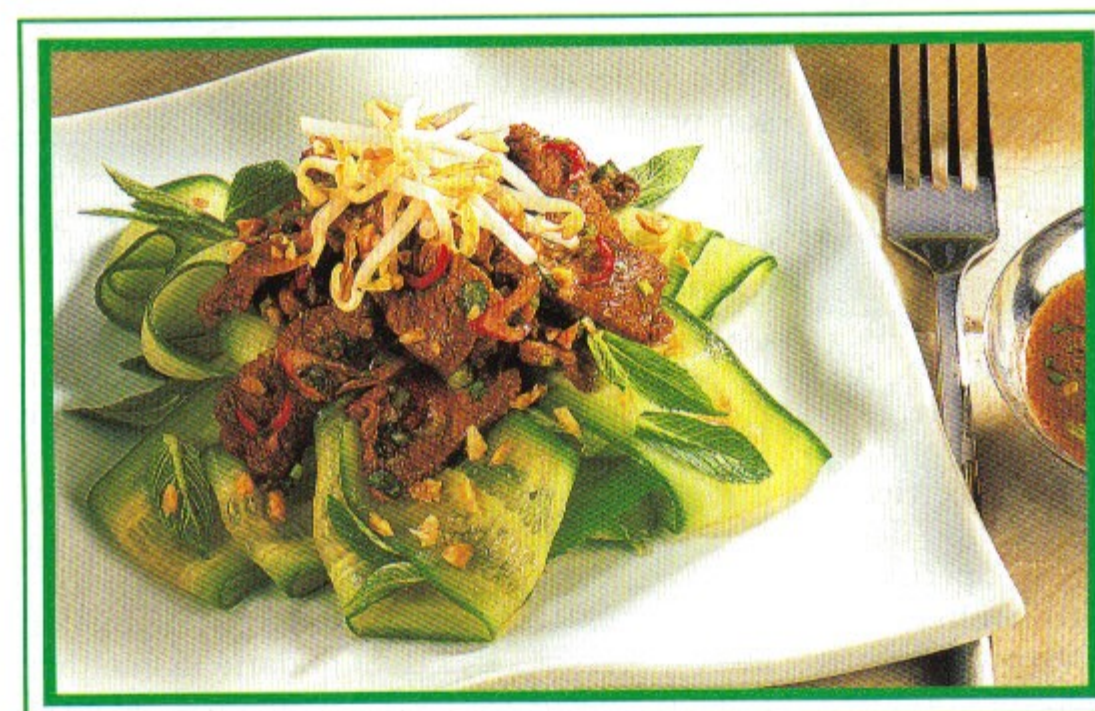
Murdoch Books® Australia., GPO Box 1203, Sydney NSW 2001
Título original: *Sizzling Wok*

© H KLICZKOWSKI-ONLYBOOK, S.L.
La Fundición, 15. Polígono Industrial Santa Ana
28529 Rivas-Vaciamadrid. Madrid
Tel.: +34 91 666 50 01
Fax: +34 91 301 26 83
onlybook@onlybook.com

Traducción del inglés: Verónica Puigdengolas Legler para LocTeam S.L., Barcelona
Redacción y maquetación: LocTeam S.L., Barcelona
Impresión y encuadernación: Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Impreso en Hong Kong
ISBN 8-49624-141-6

Encontrará información sobre éste y otros títulos de la editorial en nuestro catálogo:
www.onlybook.com

Cocinar con 1 wok



H KLICZKOWSKI

Utilización del wok

Todos tenemos nuestros utensilios de cocina favoritos, pero pocos son tan versátiles como el wok. Es esencial para preparar salteados sanos y saludables, así como para freír, cocer al vapor e, incluso, ahumar.



Cocinar en un wok requiere un poco de organización y de preparación, pero el tiempo de cocción en esta cacerola es mínimo gracias a la alta temperatura que alcanza y a su gran superficie.

Existen diferentes tipos de wok: el tradicional de acero laminado, el de hierro fundido, el de acero inoxidable, el de aluminio, el antiadherente y el eléctrico. Puede elegir el tipo de wok que desee, pero los de acero laminado y los de hierro fundido son los mejores conductores del calor, permiten dorar los alimentos y realzan el sabor, especialmente si se utilizan sobre un fogón de gas.



Un wok tradicional de acero laminado.

Los woks antiadherentes se limpian fácilmente y requieren poco aceite para cocinar; son una opción más saludable.

Los woks eléctricos son prácticos, pero asegúrese de comprar uno con el mayor vataje posible, o no se calentará lo suficiente.



Compre un wok eléctrico con un vataje alto.

Los utensilios necesarios para cocinar con un wok son mínimos. Sólo hay uno imprescindible: la espátula, que es ideal para la acción continua y rápida de remover los alimentos en un salteado. Use siempre una de plástico cuando cocine en un wok antiadherente, ya que si lo raya, estropeará la superficie.



Espumaderas de malla, espátula y palillos.

Si utiliza el wok para freír en abundante aceite, una espumadera de malla es ideal para retirar y escurrir la comida frita. También son útiles unos palillos largos de madera para darle la vuelta a los alimentos, de modo que se doren y se tuesten de manera uniforme.

TEMPLAR EL WOK
Al templar un wok empieza el proceso del desarrollo del *wok hay*. Se trata de una capa transparente de residuo que se forma en el wok debido a la alta temperatura de cocción y que, con el tiempo, se vuelve de color negro pardusco. Aporta el característico sabor

asiático y proporciona una superficie lisa que evita que la comida se adhiera. No es nociva y no debe restregarse.

Los woks de acero laminado suelen ir revestidos de un fino barniz para evitar que se oxiden antes de venderlos; esta capa debe retirarse antes de templar el wok. Para ello, póngalo sobre el fuego, llénelo de agua fría y añada 2 cucharadas de bicarbonato de sosa. Lleve el agua a ebullición y déjela hervir a fuego fuerte unos 15 minutos. Retire el agua y frote el barniz con un estropajo. Repita la operación si queda algún resto de barniz. Enjuague el wok y séquelo bien. Tenga preparado un cuenco pequeño con aceite de cacahuete o de maíz, y papel de cocina.



Bañe el papel de cocina en el aceite y limpie el wok.

Ponga el wok a fuego fuerte, arrugue un puñado de papel de cocina, báñelo en el aceite y limpie toda la superficie

interior del wok; puede ayudarse con unas pinzas de mango largo. Repita la operación hasta que el papel salga limpio. Baje el fuego al mínimo y deje el wok 15 minutos para que absorba el aceite. Repita el proceso justo antes de usar el wok por primera vez.

CUIDADO DEL WOK
El interior de un wok bien templado o de uno antiadherente no debe restregarse con un material abrasivo, como el estropajo de acero. Sin embargo, el exterior requiere una buena limpieza de vez en cuando. Evite el uso de detergentes a menos que sea necesario, ya que dañan el templado. Si se quema alguna preparación, puede limpiar el wok con un detergente o, incluso, un estropajo fino de acero. Después, deberá templarlo de nuevo.

Cuando haya terminado de cocinar y el wok se haya enfriado, lávelo con agua caliente y una esponja suave o un paño. Asegúrese de secarlo por completo antes de guardarlo en un lugar seco. Si dispone de un wok de acero, debe limpiar o frotar su interior con una capa muy fina de aceite antes

de guardarlo; de este modo se conservará en perfectas condiciones.

CONSEJOS PARA UN SALTEADO PERFECTO

- Saltee la carne por tandas para evitar que suelte demasiado líquido; de lo contrario, se guisará y se endurecerá demasiado.



Saltee la carne por tandas para evitar que se guise.

- Prepare los ingredientes antes de empezar, para que la cocción sea rápida y uniforme.



Prepare los ingredientes antes de empezar a cocer.

- No tape el wok, o los alimentos se cocerán al vapor.
- Remueva la comida continuamente para cocerla de modo uniforme.



Fideos Singapur

Tiempo de preparación:

20 minutos +
1/2 hora en remojo +
1/2 hora en marinada

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 4-6 personas



400 g de fideos de arroz transparentes secos
2 dientes de ajo majados
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
60 ml de salsa de ostras
60 ml de salsa de soja
250 g de filetes de pechuga de pollo, troceados finos
2 cucharadas de aceite
2 tallos de apio en juliana
1 zanahoria en juliana
3 cebolletas cortadas en rodajas al bis
1 1/2 cucharadas de curry asiático en polvo
1/2 cucharadita de aceite de sésamo
65 g de brotes de soja

1. Cubra los fideos con agua fría y déjelos 1/2 hora o hasta que se ablanden. Escúrralos.
2. Ponga el ajo, el jengibre, 20 ml de salsa de ostras y 10 ml de salsa de soja en un cuenco, y mezcle. Añada el pollo, remueva para cubrirlo y marínelo 30 minutos.

Fideos Singapur (arriba) y Carne al Chile con anacardos

3. Caliente el wok, vierta el aceite y muévelo para engrasarlo. Saltee el pollo hasta dorarlo. Añada el apio, la zanahoria y la mitad de la cebolleta y saltéelo todo 2 ó 3 minutos, hasta que se reblandezca un poco. Agregue el curry y fríalo 2 minutos, hasta que desprenda aroma.

4. Añada los fideos y remuévalos para cubrirlos y calentarlos. Vierta el resto de las salsas, la cebolleta, el aceite de sésamo y los brotes de soja. Sirva caliente.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)
proteínas 13 g; grasas 12 g;
hidratos de carbono 20 g;
fibra 2,5 g; colesterol 20 mg;
240 kcal

Carne al Chile con anacardos

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo de cocción:
12 minutos

Para 4-6 personas



60 ml de aceite de cacahuete
600 g de filete de cadera de vacuno, en lonchas finas
1 cebolla, en gajos
2 dientes de ajo majados

60 ml de caldo de carne
40 ml de salsa de soja
20 ml de salsa de ostras
1 cucharada de salsa de judías y guindilla
10 g de fécula de maíz
1 pimiento rojo en tiras
200 g de tirabeques
80 g de anacardos tostados

1. Caliente el wok hasta que humee, vierta 1 cucharada de aceite y muévelo para que se engrase bien. Agregue la mitad de la carne y saltéela 4 minutos, o hasta que se dore. Repita la operación con otra cucharada de aceite y la carne restante. Retírela del wok.
2. Vierta el aceite restante en el wok y agite éste para engrasarlo. Agregue la cebolla y saltéela 1 minuto. Añada el ajo y prosiga la cocción 1 minuto más.
3. Bata el caldo, las salsas y la fécula de maíz en un cuenco y vierta la mezcla en el wok. Agregue el pimiento y los tirabeques. Devuelva la carne al wok y saltéelo todo 2 minutos, o hasta que las hortalizas estén cocidas pero crujientes. Añada los anacardos y sirva con arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)
proteínas 29 g; grasas 19 g;
hidratos de carbono 8,5 g;
fibra 3,5 g; colesterol 65 mg;
317 kcal

Tempura

Tiempo de preparación:
20 minutos

Tiempo de cocción:
15 minutos

Para 4-6 personas



12 langostinos gigantes
crudos, pelados (con
las colitas intactas) y
sin el hilo intestinal
aceite para freír
200 g de harina para
tempura
1 yema de huevo
1 pimiento rojo
pequeño, en rodajas
150 g de boniato na-
ranja, en rodajas finas
100 g de cabezuelas
de brécol
salsa de soja para servir

1. Abra los langostinos a lo largo, sin cortarlos del todo (corte mariposa).
2. Llene un tercio del wok con aceite y caliéntelo hasta que, al introducir un dado de pan, éste se dore en 15 segundos. Con unos palillos, bata la harina, la yema de huevo y 250 ml de agua helada en un cuenco hasta obtener una mezcla algo grumosa.
3. Bañe los langostinos en el rebozado, hasta la colita, y fríalos por tandas hasta que se doren. Escúrralos.
4. Reboce las hortalizas,

fríalas por tandas hasta que se doren un poco y escúrralas. Sirva la tempura con salsa de soja.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)
proteínas 13 g; grasas 7,8 g;
hidratos de carbono 30 g;
fibra 2,5 g; colesterol 85 mg;
240 kcal

Tallarines salteados

Tiempo de preparación:
30 minutos +

10 minutos en remojo
Tiempo de cocción:

7 minutos
Para 4-6 personas



250 g de tallarines de
arroz en varitas
1 guindilla roja picada
2 dientes de ajo picados
2 cebolletas picadas
30 g de azúcar
40 ml de salsa de pescado
40 ml de zumo de lima
1 cucharada de puré de
tamarindo, mezclada
con 20 ml de agua
2 cucharadas de aceite
2 huevos batidos
150 g de solomillo de
cerdo, en lonchas
8 langostinos grandes
pelados (con las
colitas intactas) y
sin el hilo intestinal
100 g de tofu frito
cortado en juliana
90 g de brotes de soja
7 g de cilantro fresco

40 g de cacahuetes
tostados picados
1 lima cortada en gajos

1. Tenga los tallarines en agua durante 10 minutos. Escúrralos.
2. En un mortero, triture la guindilla, el ajo y la cebolleta. Incorpore gradualmente el azúcar, la salsa de pescado, el zumo de lima y la mezcla de tamarindo.
3. Caliente el wok hasta que humee, vierta aceite y muévelo para que se engrase bien. Extienda el huevo y cueza hasta que cuaje. Retírelo y córtelo en tiras.
4. Caliente el resto del aceite, vierta la mezcla de guindilla y saltéela 30 segundos, o hasta que desprenda aroma. Añada la carne y saltéela 2 minutos, o hasta que quede tierna. Agregue los langostinos y prosiga la cocción 1 minuto.
5. Añada los tallarines, la tortilla, el tofu y la mitad de los brotes de soja, y caliéntelo todo.
6. Sirvalo de inmediato cubierto con los brotes de soja, el cilantro, los cacahuetes y la lima.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)
proteínas 18 g; grasas 14 g;
hidratos de carbono 17 g;
fibra 2,5 g; colesterol
110 mg; 270 cal

Tempura (arriba) y Tallarines salteados





Curry de calabaza y coco

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

30 minutos

Para 4 personas



2 cucharadas de semillas de sésamo
1 cucharada de aceite de cacahuete
1 cebolla picada fina
3 dientes de ajo majados
2 cucharaditas de jengibre fresco picado fino
1 cucharadita de cilantro molido
2 cucharaditas de comino molido
2 cucharaditas de guindilla roja picada fina
800 g de calabaza, en dados de 2 cm
250 ml de crema de coco
250 ml de caldo vegetal
2 cucharadas de hojas de cilantro fresco

1. Caliente el wok hasta que humee. Agregue las semillas de sésamo y tuéstelas durante 1 ó 2 minutos. Retírelas. Vierta el aceite y agite el wok para engrasarlo. Añada la cebolla y saltéela 3 minutos, o hasta que se reblandezca y se dore. Añada el ajo, el jengibre, las especias y

la guindilla, y saltéelo todo 1 minuto o hasta que desprenda aroma. 2. Incorpore la calabaza, saltéela 1 minuto, vierta la crema de coco y el caldo y llévelo todo a ebullición. Baje el fuego, tape el wok y deje cocer 10 minutos. Destape el wok y prosiga la cocción de 5 a 10 minutos, o hasta que la calabaza quede tierna y el líquido se reduzca y se espese. 3. Sazone con sal y espolvoree las semillas de sésamo y el cilantro.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN

proteínas 8 g; grasas 25 g;
hidratos de carbono 17 g;
fibra 5 g; colesterol 0 mg;
300 kcal

San choy bau

Tiempo de preparación:

30 minutos +

20 minutos en remojo

Tiempo de cocción:

12 minutos

Para 4 personas



2 setas chinas secas
2 cucharadas de aceite
200 g de carne picada de cerdo
100 g de carne picada de pollo
2 dientes de ajo majados
1 trozo de 3 cm de jengibre fresco rallado

1 tallo de apio picado
50 g de judías verdes cortadas en rodajas
1/4 pimiento rojo picado fino
50 g de castañas de agua picadas
2 cucharaditas de salsa Golden Mountain
40 ml de salsa de ostras
20 ml de salsa de soja
1 pizca de azúcar
1 lechuga iceberg

1. Cubra las setas con agua caliente y déjelas 20 minutos en remojo. Escúrralas, deseche los tallos y píquelas finas. 2. Caliente el wok hasta que humee, vierta la mitad del aceite y muévelo para que se engrase bien. Añada toda la carne, el ajo y el jengibre, y saltéelo todo 5 minutos, o hasta que la carne cambie de color. Deshaga los grumos. Agregue el apio, el pimiento y las judías, y saltéelos 3 minutos. Incorpore las castañas de agua, las salsas y el azúcar. Fríalo todo 1 minuto. 3. Recorte cada hoja de lechuga en una taza y ponga 1 ó 2 cucharadas colmadas de relleno en cada una. Enróllelas y cómalas con los dedos.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN

proteínas 20 g; grasas 11 g;
hidratos de carbono 6 g;
fibra 2 g; colesterol 37 mg;
200 kcal

Curry de calabaza y coco (arriba) y San choy bau

Mee grob

Tiempo de preparación:

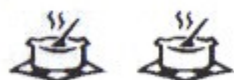
35 minutos +

20 minutos en remojo

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4-6 personas



4 setas chinas secas
aceite para freír
100 g de fideos de arroz
transparentes secos
100 g de tofu frito cor-
tado en bastoncitos
4 dientes de ajo majados
1 cebolla picada
200 g de solomillo de
cerdo, troceado fino
1 filete de pechuga de
pollo, troceado fino
8 judías verdes cortadas
en rodajas al bies
6 cebolletas, en rodajas
finas al bies
8 langostinos crudos
pelados y sin el hilo
intestinal
30 g de brotes de soja
hojas de cilantro fresco

Salsa

20 ml de salsa de soja

60 ml de vinagre de
vino blanco

3 cucharadas de azúcar

60 ml de salsa de pescado

20 ml de salsa de
guindilla

1. Cubra las setas con agua caliente y déjelas 20 minutos en remojo. Escúrralas, deseche los tallos y trocéelas finas.
2. Llene un tercio del wok con aceite y caliéntelo hasta que, al introducir un dado de pan, éste se dore en 15 segundos. Fría los fideos 20 segundos por tandas, o hasta que se hinchen y crujan. Escurre y enfríe.
3. Fría el tofu 1 minuto por tandas o hasta que cruja. Escúrralo. Deje únicamente 2 cucharadas de aceite en el wok.
4. Caliente el wok hasta que humee. Añada el ajo

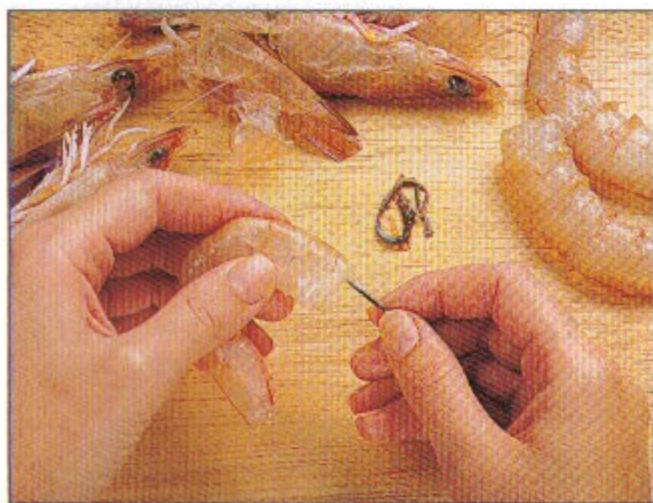
y la cebolla, y saltéelos 1 minuto. Agregue la carne de cerdo y fríala 3 minutos. Incorpore el pollo, las judías, las setas y la mitad de la cebolleta. Saltéelo todo 2 minutos, o hasta que el pollo esté prácticamente cocido. Añada los langostinos y saltéelos 2 minutos, o hasta que queden casi tiernos.

5. Bata los ingredientes de la salsa en un cuenco, añádala al wok y cuézalo todo 2 minutos, hasta que la carne y los langostinos queden tiernos.
6. Retire el wok del fuego y añada los brotes de soja, el tofu y los fideos. Adorne con el cilantro y la cebolleta restante.

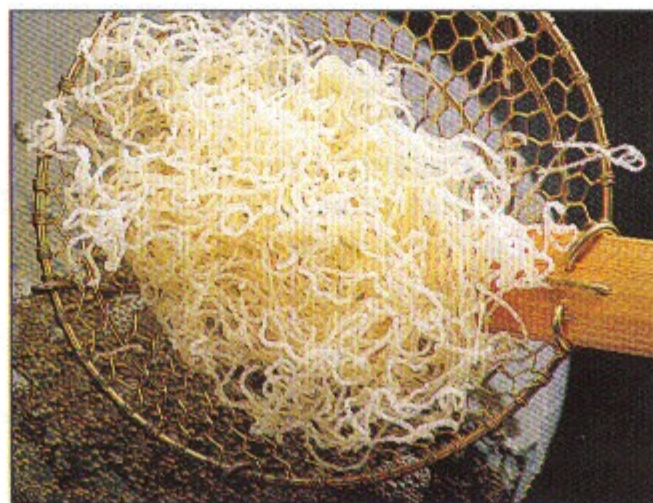
VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)

proteínas 25 g; grasas 10 g;
hidratos de carbono 17 g;
fibra 2,5 g; colesterol
72 mg; 255 kcal

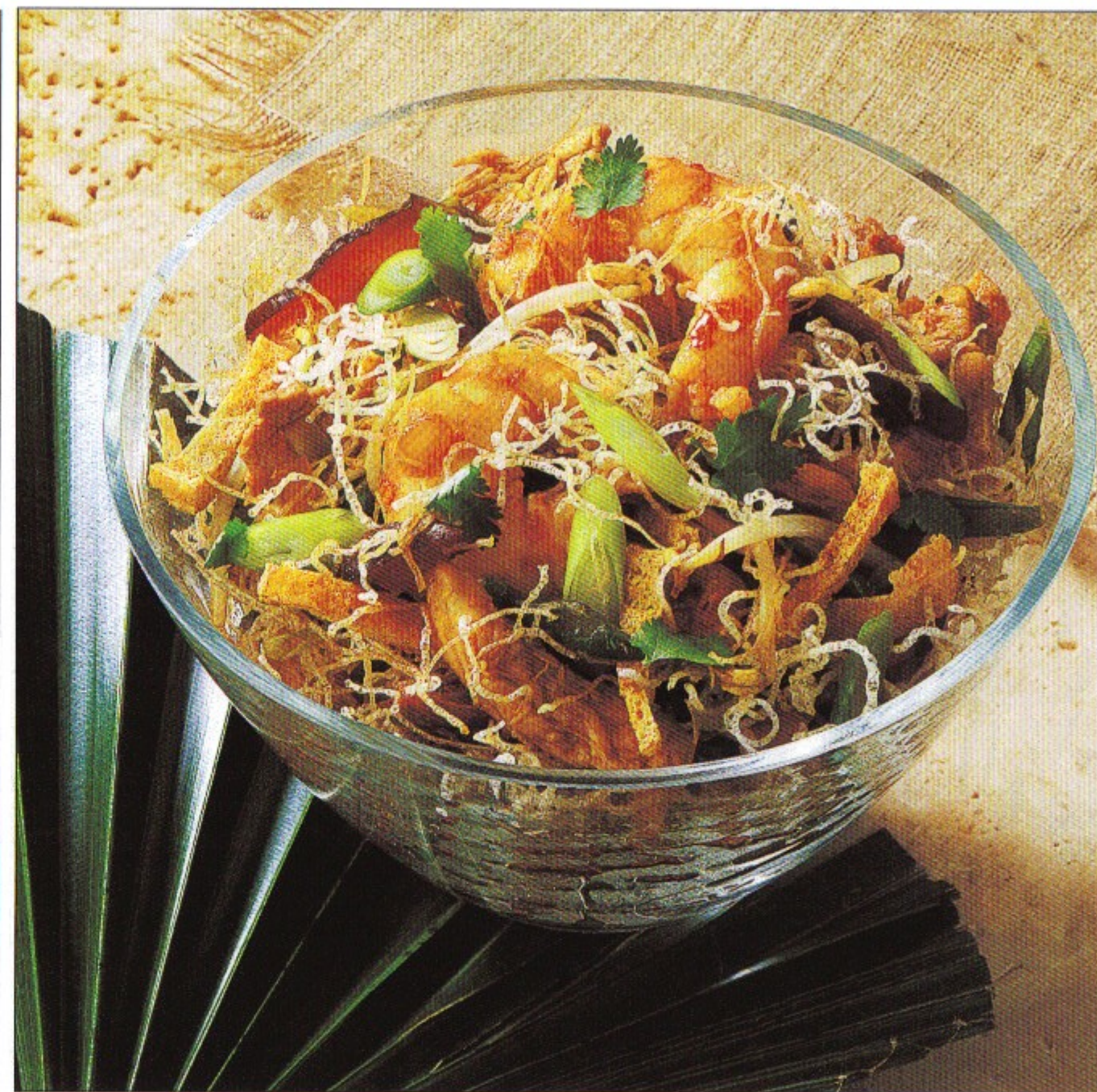
Mee grob



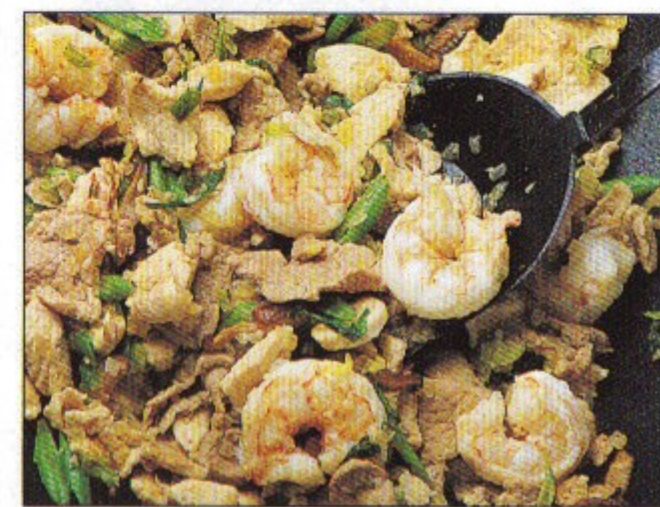
Abra los langostinos por el dorso y retire el hilo intestinal.



Fría los fideos de arroz hasta que se hinchen y queden crujientes.



Añada el tofu al wok por tandas y fríalo hasta que quede crujiente.



Saltéelo todo durante 2 minutos o hasta que los langostinos queden casi tiernos.



Fideos con setas variadas

Tiempo de preparación:

30 minutos +
20 minutos en remojo

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4-6 personas



25 g de setas chinas
secas

1 cucharada de aceite

1/2 cucharadita de
aceite de sésamo

1 cucharada de jengibre
fresco picado fino

4 dientes de ajo majados

100 g de setas shiitake
frescas, limpias y

cortadas en láminas

150 g de setas de ostra
cortadas en láminas

150 g de setas shimeji
limpias y separadas

185 ml de dashi (véase
Nota)

60 ml de salsa de soja

60 ml de mirin

25 g de mantequilla

2 cucharadas de zumo
de limón

100 g de setas enoki
limpias y separadas

500 g de fideos finos
Hokkien, separados

1 cucharada de cebol-
lino fresco picado

1. Remoje las setas chi-
nas en 375 ml de agua
hirviendo hasta que se

reblandezcan. Escúrra-
las y reserve el líquido.
Deseche los tallos y
lamine los sombreros.

2. Caliente el wok hasta
que humee, vierta todo
el aceite y muévelo para
que se engrase bien.

Añada el jengibre, el
ajo y las setas shiitake,
de ostra y shimeji. Sal-
téelo todo 1 ó 2 minu-
tos, hasta que las setas
se ablanden. Retírelo.

3. Bata el dashi, la salsa
de soja, el mirin, una
pizca de pimienta blan-
ca y 185 ml del líquido
reservado. Añada la
mezcla al wok y cuézala

3 minutos. Agregue la
mantequilla, el zumo de
limón y una pizca de sal
y deje cocer la salsa

1 minuto o hasta que
se espese. Incorpore de
nuevo las setas al wok,
guise 2 minutos y añada
las setas enoki y chinas.

4. Agregue los fideos y
remuévalos 3 minutos, o
hasta que se calienten.
Adorne con el cebollino
y sirva de inmediato.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)
proteínas 15 g; grasas 8,5 g;
hidratos de carbono 60 g;
fibra 5 g; colesterol 25 mg;
385 kcal

Nota: para preparar el
dashi, bata 1 1/2 cucha-
raditas de dashi en pol-
vo con 185 ml de agua.

*Fideos con setas variadas (arriba)
y Bok choy braseado*

Bok choy braseado

Tiempo de preparación:

10 minutos

Tiempo de cocción:

5 minutos

Para 4 personas (como
guarnición)



2 cucharadas de aceite
de cacahuete

1 diente de ajo majado

1 cucharada de jengibre
fresco en juliana

550 g de bok choy,
separado, cortado en
tiras de 8 cm de largo

1 cucharadita de azúcar

5 ml de aceite de sésamo

20 ml de salsa de ostras

1. Caliente el wok hasta
que humee, vierta el
aceite y muévelo para
que se engrase. Añada
el jengibre y el ajo, y
saltéelos 1 ó 2 minutos.
Agregue el bok choy y
saltéelo 1 minuto. Vierta
el azúcar, sal y pimienta
negra machacada y
60 ml de agua. Lleve a
ebullición, baje el fue-
go, tape el wok y brasee
hasta que los tallos que-
den tiernos y crujientes.
2. Vierta el aceite de sé-
samo y la salsa de ostras
y sirva de inmediato.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 7 g; grasas 11 g;
hidratos de carbono 3 g;
fibra 6 g; colesterol 0 mg;
139 kcal

Pescado entero al vapor

Tiempo de preparación:

30 minutos

Tiempo de cocción:

25 minutos

Para 4 personas



1 pargo entero (900 g),
limpio y sin escamas
10 ramitas de cilantro
fresco

1 lima, en rodajas finas

1 trozo de 10 cm de jen-
gibre fresco, en juliana

1 guindilla verde, sin
semillas y en juliana

2 cebolletas, en rodajas
finas al bies

hojas de cilantro fresco

60 ml de aceite de

cacahuete

gajos de lima

1. Llene un tercio del wok con agua. Practique 3 incisiones al bies en cada lado del pescado, en la parte más gruesa y hasta la espina, para que se cueza de modo uniforme. Forre una vaporera de bambú, lo bastante grande para que quepa el pescado, con papel parafinado. 2. Abra la cavidad del pescado e introduzca la mitad de las ramitas de cilantro, cúbralas con las rodajas de lima y el cilantro restante. Ponga el pescado en la vaporera y coloque ésta dentro

del wok. Esparza el jengibre sobre el pescado y cuézalo, tapado, al vapor de 20 a 25 minutos, o hasta que la carne se desprenda al pincharla con un tenedor.

3. Retire el pescado de la vaporera y páselo a una fuente de servir refractaria. Cúbralo con la guindilla, la cebolleta y las hojas de cilantro. Caliente el aceite en un wok limpio y seco hasta que humee y viértalo sobre el pescado. Sirvalo con los gajos de lima.

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN

proteínas 45 g; grasas 18 g;
hidratos de carbono 0,5 g;
fibra 0 g; colesterol 137 mg;
347 kcal

Pollo salteado con hierba de limón

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

12 minutos

Para 4 personas



1 cucharada de salsa
de pescado

3 cucharaditas de azú-
car de palma rallado

1 cucharada de aceite
de cacahuete

2 cucharaditas de aceite
de sésamo

800 g de pechuga de
pollo, en tiras

2 cucharadas de hierba
de limón (sólo la parte
blanca) picada fina

1 1/2 cucharadas de jen-
gibre fresco en juliana

2 dientes de ajo picados

2 cucharadas de hojas
de cilantro fresco

2 limas, en gajos

1. Bata la salsa de pes-
cado y el azúcar en un
cuenco hasta que el
azúcar se haya disuelto.

2. Caliente el wok hasta que humee, vierta en él la mitad de la mezcla de aceites y muévelo. Añada la mitad del pollo, saltéelo 4 minutos y retírelo. Repita la operación con el aceite y el pollo restantes, y retírelos. Agregue la hierba de limón, el jengibre y el ajo al wok, y saltéelo todo 1 ó 2 minutos. Devuelva todo el pollo al wok y prosiga la cocción 2 minutos más.

3. Vierta la mezcla de salsa de pescado y azúcar. Esparza las hojas de cilantro y sirva de inmediato con fideos o arroz y los gajos de lima.

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN

proteínas 45 g; grasas 15 g;
hidratos de carbono 2 g;
fibra 0 g; colesterol 100 mg;
318 kcal

*Pescado entero al vapor (arriba)
y Pollo salteado con hierba de limón*





Langostinos con miel y sésamo

Tiempo de preparación:
25 minutos

Tiempo de cocción:
10 minutos

Para 4-6 personas



aceite para freír
3 claras de huevo batidas a punto de nieve
40 g de fécula de maíz
1 kg de langostinos crudos, pelados, sin el hilo intestinal y con las colitas intactas
260 g de miel
1 cucharadita de salsa de guindilla dulce
10 ml de zumo de limón
40 g de semillas de sésamo, tostadas
2 cebolletas cortadas en rodajas finas al bias

1. Llene un tercio del wok con aceite y caliéntelo hasta que, al introducir un dado de pan, éste se dore en 15 segundos. Bata el huevo, la fécula y una pizca de sal en un cuenco hasta obtener una mezcla fina. Reboce los langostinos, hasta la colita, y fríalos por tandas unos 3 ó 4 minutos, o hasta que se doren bien. Escúrralos y manténgalos calientes.

Langostinos con miel y sésamo (arriba) y Mie goreng

2. Bata la miel, la salsa de guindilla, el zumo de limón y 20 ml de agua en un cazo a fuego medio hasta que se espese.
3. Pase los langostinos a una fuente y riéguelos con la salsa de miel. Espolvóreelos con las semillas de sésamo y cúbralos con la cebolleta.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)
proteínas 37 g; grasas 10 g;
hidratos de carbono 40 g;
fibra 0,5 g; colesterol
250 mg; 390 kcal

Mie goreng

Tiempo de preparación:
20 minutos +

10 minutos en reposo

Tiempo de cocción:
10 minutos

Para 4 personas



60 ml de zumo de lima
1 1/2 cucharadas de salsa de pescado
40 g de azúcar de palma
60 ml de kecap manis
300 g de tallarines de arroz secos
1 cucharada de aceite de cacahuete
1 cucharada de aceite de sésamo
600 g de filetes de pechuga de pollo, en tiras
4 cebolletas picadas
4 dientes de ajo majados

2 cucharaditas de guindilla roja picada
115 g de col blanca cortada en juliana
2 cucharadas de escalonias fritas (véase Nota)
3 cucharadas de hojas de cilantro fresco
2 guindillas verdes, en rodajas finas

1. Mezcle el zumo de lima, la salsa de pescado, el azúcar de palma y el kecap manis, y remueva hasta que el azúcar se disuelva. Remoje los tallarines en agua caliente 10 minutos, o hasta que se ablanden. Escúrralos.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta la mezcla de aceites y muévelo para engrasarlo. Añada el pollo en 2 tandas y saltéelo 3 minutos, o hasta que esté casi cocido. Agregue la cebolleta, el ajo y la guindilla, y cuézalos 1 minuto.
3. Añada la col y saltéela hasta que esté tierna. Incorpore los tallarines y la mezcla de zumo de lima. Esparza las escalonias y el cilantro por encima y sirva el plato con rodajas de guindilla.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 37 g; grasas 13 g;
hidratos de carbono 30 g;
fibra 2,5 g; colesterol 75 mg;
385 kcal

Nota: las escalonias fritas se venden en los comercios asiáticos.

Pollo a la mantequilla

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo de cocción:
35 minutos

Para 4-6 personas



2 cucharadas de aceite de cacahuete
1 kg de filetes de muslo de pollo, en cuartos
60 g de mantequilla
10 g de garam masala
10 g de pimentón dulce
10 g de cilantro molido
1 cucharada de jengibre fresco picado fino
1/4 cucharadita de guindilla en polvo
1 rama de canela
6 vainas de cardamomo majadas
350 g de tomate tamizado
1 cucharada de azúcar
60 g de yogur natural
125 ml de nata líquida
20 ml de zumo de limón

1. Caliente el wok hasta que humee, vierta 1 cucharada de aceite y muévelo para se engrase bien. Saltee la mitad del pollo 4 minutos, o hasta que se dore. Retírelo. Vierta más aceite, si es necesario, y fría el pollo restante. Retírelo. 2. Baje el fuego, añada la mantequilla y derrítala. Añada las especias y saltéelas 1 minuto, o hasta que desprendan

aroma. Incorpore el pollo al wok y cúbralo con las especias.

3. Agregue el tomate y el azúcar, y deje cocer, removiendo, 15 minutos, o hasta que el pollo quede tierno y la salsa, espesa. Incorpore el yogur, la nata y el zumo, y saltéelo todo hasta que la salsa se espese un poco. Retire la canela y el cardamomo, y sirva el pollo con arroz.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)

proteínas 32 g; grasas 27 g;
hidratos de carbono 7,5 g;
fibra 1 g; colesterol 122 mg;
397 kcal

Salteado Sichuán de langostinos

Tiempo de preparación:
20 minutos

Tiempo de cocción:
15 minutos

Para 4 personas



500 g de fideos Hokkien
2 cucharadas de aceite
2 dientes de ajo picados
1 cebolla cortada en tiras finas
1 cucharada de granos de pimienta de Sichuán machacados
1 tallo de hierba de limón (sólo la parte blanca) picado fino

300 g de judías verdes, en trozos de 3 cm
750 g de langostinos grandes pelados, sin el hilo intestinal y abiertos a lo largo
2 cucharadas de salsa de pescado
80 ml de salsa de ostras
125 ml de caldo de pollo

1. Cubra los fideos con agua hirviendo, sepárelos bien y escúrralos. 2. Caliente el wok hasta que humee, añada 1 cucharada de aceite y muévelo para que se engrase bien. Saltee el ajo, la cebolla, la pimienta y la hierba de limón 2 minutos, añada las judías y frías hasta que estén tiernas. Retírelas. 3. Recaliente el wok, vierta el aceite restante y saltee los langostinos 3 ó 4 minutos, o hasta que estén casi cocidos. Agregue la mezcla de judías y fideos y saltéelo todo durante 3 minutos, o hasta que los fideos se calienten. Vierta las salsas y el caldo, y llévelo todo a ebullición. Remueva bien y sirva.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN

proteínas 57 g; grasas 13 g;
hidratos de carbono 92 g;
fibra 6 g; colesterol 300 mg;
720 kcal

Pollo a la mantequilla (arriba)
y Salteado Sichuán de langostinos





Arroz frito

Tiempo de preparación:

10 minutos

Tiempo de cocción:

5 minutos

Para 4-6 personas



60 ml de aceite de

cacahuete

2 huevos batidos

220 g de jamón cortado
en dados finos

100 g de langostinos
cocidos, troceados

740 g de arroz hervido
frío

40 g de guisantes
congelados

60 ml de salsa de soja
clara

6 cebolletas, en rodajas
finas al bies

1. Caliente el wok hasta que humee, añada 1 cucharada de aceite y muévelo para que se engrase bien. Añada el huevo y haga un revoltillo. Cuando esté casi cocido, retírelo del wok y resérvelo. Caliente el aceite restante en el wok, añada el jamón y los langostinos y remuévalo todo para calentarlo. 2. Agregue el arroz y los guisantes, remueva y saltee hasta que los granos de arroz se separen. Añada los huevos

revueltos, vierta la salsa de soja y remueva para cubrir el arroz. Agregue la cebolleta, saltéelo todo 2 minutos y sírvalo.

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN (6)

proteínas 30 g; grasas 20 g;
hidratos de carbono 148 g;
fibra 5 g; colesterol 110 mg;
890 kcal

Carne con salsa de judías negras

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

20 minutos

Para 4-6 personas



2 cucharadas de judías
negras saladas en lata

1 cucharada de salsa
de soja oscura

1 cucharada de vino
de arroz chino

1 diente de ajo picado

1 cucharadita de azúcar

60 ml de aceite de

cacahuete

1 cebolla, en gajos

500 g de carne magra
de la cadera o filete de
vacuno, en lonchas

1/2 cucharadita de jengi-
bre fresco picado fino

1 cucharadita de fécula
de maíz mezclada con

1 cucharada de agua

1 cucharadita de aceite
de sésamo

1. Enjuague las judías, escúrralas y píquelas. Mezcle la salsa de soja, el vino de arroz y 60 ml de agua en un cuenco pequeño y añada las judías. En otro cuenco, maje el ajo y el azúcar con un tenedor hasta obtener una pasta. 2. Caliente el wok hasta que humee, añada 1 cucharadita del aceite y muévelo para engrasarlo. Saltee la cebolla 1 ó 2 minutos y retírela. Vierta otra cucharada de aceite y engrase bien el wok. Saltee la mitad de la carne 5 ó 6 minutos o hasta que se dore. Retírela del wok. Repita la operación con la carne restante. Retírela. 3. Añada el aceite restante al wok con la pasta de ajo y el jengibre, y saltéelo todo 30 segundos, hasta que desprenda aroma. Agregue la mezcla de judías, la cebolla y la carne. Lleve a ebullición, baje el fuego, tape el wok y cueza 2 minutos. Incorpore la mezcla de fécula de maíz y remueva hasta que la salsa hierva y se espese. Añada el aceite de sésamo. Sirva el plato con arroz cocido al vapor.

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN (6)

proteínas 20 g; grasas 12 g;
hidratos de carbono 4,5 g;
fibra 1,5 g; colesterol 55 mg;
202 kcal

Arroz frito (arriba)
y Carne con salsa de judías negras

Coliflor y guisantes a las especias

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 4-6 personas



2 cucharadas de aceite
1 cebolla picada fina
10 g de semillas de mostaza amarillas
3 dientes de ajo majados
1 cucharada de jengibre fresco picado fino
1 cucharada de comino molido
2 cucharaditas de cilantro molido
2 cucharaditas de cúrcuma molida
1 coliflor (800 g), en cabezuelas
155 g de guisantes
15 g de hojas de cilantro fresco picadas

1. Caliente el wok, añada el aceite y muévelo para que se engrase. Añada la cebolla y las semillas de mostaza, y saltéelas 2 minutos, o hasta que las semillas se hinchen.
2. Incorpore el ajo, el jengibre, el comino, el cilantro, la cúrcuma y 1 cucharadita de sal, y saltee las especias 1 minuto, o hasta que desprendan aroma. Añada la coliflor y saltee para cubrir con las especias.

3. Vierta 250 ml de agua, tape el wok y deje cocer 4 minutos. Añada los guisantes y saltéelos hasta que estén cocidos y la coliflor quede tierna pero crujiente. Retire la mezcla del fuego y añada el cilantro.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)
proteínas 5 g; grasas 7 g;
hidratos de carbono 5 g;
fibra 4,5 g; colesterol 0 mg;
100 kcal

Ensalada tibía de pollo al curry

Tiempo de preparación:

15 minutos + toda la noche en marinada

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 4-6 personas



3 cucharadas de pasta de curry indio suave
60 ml de leche de coco
750 g de filetes de pechuga de pollo, en tiras
150 g de judías verdes partidas por la mitad
2 cucharadas de aceite de cacahuete
25 g de almendras laminadas y tostadas
1 pimiento rojo, en tiras
240 g de oruga fresca
100 g de fideos al huevo fritos

Aliño al limón

80 ml de aceite de oliva
40 ml de zumo de limón
2 dientes de ajo majados
1 cucharadita de azúcar moreno

1. Vierta la pasta de curry y la leche de coco en un cuenco y mezcle bien. Añada el pollo, remueva para cubrirlo, tape el cuenco y refrigérela toda la noche.
2. Cueza las judías en agua hirviendo unos 30 segundos. Refréscuelas bajo un chorro de agua fría. Escúrralas.
3. Caliente el wok hasta que humee, vierta la mitad del aceite y muévelo para que se engrase. Añada la mitad del pollo y saltéelo 5 minutos, o hasta que esté cocido. Retírelo. Repita la operación con el aceite y el pollo restantes. Retírelo.
4. Vierta los ingredientes del aliño en un tarro y agite para mezclarlos.
5. Ponga el pollo, las judías, las almendras, el pimiento, la oruga y el aliño en un cuenco y mezcle bien. Incorpore los fideos y sirva.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)
proteínas 32 g; grasas 29 g;
hidratos de carbono 6,5 g;
fibra 2,5 g; colesterol
72 mg; 412 kcal

Coliflor y guisantes a las especias (arriba)
y Ensalada tibía de pollo al curry





Estire el opérculo hacia atrás y retire el caparazón superior de cada cangrejo.



Deseche los intestinos y las agallas grises y parta cada cangrejo en 4 trozos.

Cangrejos a la guindilla

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4 personas



1 kg de cangrejos azules crudos
2 cucharadas de aceite de cacahuete
2 dientes de ajo picados
2 cucharaditas de jengibre fresco picado fino
2 guindillas rojas sin semillas y en rodajas
40 ml de salsa Hoisin
125 ml de salsa de tomate
60 ml de salsa de guindilla dulce
1 cucharada de salsa de pescado
1/2 cucharadita de aceite de sésamo
4 cebolletas, en rodajas
ramas de cilantro fresco

Cangrejos a la guindilla

1. Estire el opérculo hacia atrás y retire el caparazón superior de los cangrejos. Deseche los intestinos y las agallas grises. Parta cada cangrejo en 4 trozos. Parta las pinzas con un cascanueces; así luego resultará más fácil comerlas y, además, los sabores podrán penetrar en la carne del cangrejo.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta el aceite y muévelo para que se engrase bien. Añada el ajo, el jengibre y la guindilla, y saltéelo todo 1 ó 2 minutos.
3. Agregue las pinzas de los cangrejos y saltéelas de 5 a 7 minutos, o hasta que se vuelvan naranjas. Vierta las salsas, el aceite de sésamo y 60 ml de agua. Lleve a ebullición, baje el fuego, tape el wok y cueza 6 minutos, o hasta que

los caparazones se vuelvan de color naranja y la carne sea blanca y se desmenuce fácilmente.
4. Espolvoree los cangrejos con la cebolleta y sívalos en una fuente, adornados con el cilantro. Acompáñelos de arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN

proteínas 33 g; grasas 12 g;
hidratos de carbono 20 g;
fibra 3 g; colesterol 210 mg;
313 kcal

Variación: para esta receta, puede utilizar cualquier variedad de cangrejo crudo o bien sustituirlo por langostinos u otros crustáceos.
Nota: las semillas y la membrana de las guindillas aportan la mayor parte de su picante; así que no las retire si prefiere una salsa más fuerte. Póngase guantes para protegerse las manos del ardor de las guindillas.



Parta las pinzas con un cascanueces para que luego resulte más fácil comerlas.



Saltee los trozos de cangrejo hasta que el caparazón se vuelva de color naranja.

Tofu Ma Por

Tiempo de preparación:

15 minutos + 10 minutos en marinada

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4 personas



15 g de fécula de maíz

2 cucharaditas de salsa de soja

1 cucharadita de salsa de ostras

1 diente de ajo picado

250 g de carne picada de cerdo

1 cucharada de aceite

3 cucharaditas de pasta de judías y guindilla

15 g de tofu en conserva

750 g de tofu firme,

escurrido y en dados

2 cebolletas, en rodajas

3 cucharaditas de salsa de ostras, adicionales

2 cucharaditas de salsa de soja, adicionales

1½ cucharaditas de azúcar

1. Mezcle la fécula de maíz, las salsas y el ajo en un cuenco. Agregue la carne picada, remueva para cubrirla y déjela marinar 10 minutos.

2. Caliente el wok hasta que humee, vierta el aceite y muévelo para que se engrase. Añada la carne y saltéela hasta que se dore. Agregue la pasta de guindilla y el tofu en conserva, y deje

cocer 2 minutos, hasta que desprendan aroma. 3. Añada los ingredientes restantes y remueva de 3 a 5 minutos, o hasta que el tofu se caliente. Sirva el plato con arroz.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN

proteínas 26 g; grasas 12 g;
hidratos de carbono 5 g;
fibra 0 g; colesterol 30 mg;
260 kcal

Cerdo al sésamo

Tiempo de preparación:

10 minutos

Tiempo de cocción:

20 minutos

Para 4 personas



2 cucharadas de semillas de sésamo

3 cucharadas de aceite de cacahuete

600 g de solomillo de cerdo, en lonchas finas

40 ml de salsa Hoisin

40 ml de salsa Teriyaki

10 g de fécula de maíz

2 cucharaditas de aceite de sésamo

8 cebolletas, en rodajas

2 dientes de ajo majados

2 cucharaditas de jengibre fresco rallado fino

2 zanahorias, en juliana

200 g de judías verdes, en trozos de 6 cm

1. Precaliente el horno a 180°C. Esparza las

semillas de sésamo en una bandeja y hornéelas hasta que se tuesten. 2. Caliente el wok hasta que humee, vierta 1 cucharada de aceite y muévelo para que se engrase. Saltee la mitad de la carne hasta que se dore. Retírela del wok. Repita la operación con la carne restante. Retírela. 3. Bata las salsas Hoisin y Teriyaki, la fécula de maíz y 20 ml de agua. 4. Caliente de nuevo el wok hasta que humee, vierta el aceite de cacahuete restante y el de sésamo, y mueva el wok para engrasarlo. Añada la cebolleta, el ajo y el jengibre, y saltéelos 1 minuto, o hasta que desprendan su aroma. 5. Agregue la zanahoria y las judías, y saltéelas 3 minutos, o hasta que estén al dente. Añada de nuevo la carne al wok, vierta la mezcla de fécula de maíz y remueva la salsa hasta que hierva y se espese. Guise la carne y las hortalizas hasta que estén cocidas. Incorpore las semillas de sésamo. Sirva el plato con arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN

proteínas 38 g; grasas 27 g;
hidratos de carbono 7,5 g;
fibra 4,5 g; colesterol 75 mg;
420 kcal

Tofu Ma Por (arriba) y Cerdo al sésamo





Curry verde de pescado

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4 personas



- 1 cucharada de aceite de cacahuete
- 1 cebolla troceada
- 1-1½ cucharadas de pasta de curry verde
- 375 ml de leche de coco
- 700 g de filetes de pescado de carne blanca y firme, sin espinas y cortados en trocitos
- 3 hojas de lima café
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 2 cucharaditas de azúcar de palma rallado
- 2 cucharadas de zumo de lima
- 1 guindilla verde, en rodajas finas

1. Caliente el wok hasta que humee, vierta el aceite de cacahuete y engrase el wok. Añada la cebolla y saltéela hasta que se reblandezca. Agregue la pasta de curry y fríala hasta que desprenda su aroma. Vierta la leche de coco y llévela a ebullición.
2. Añada el pescado y las hojas de lima, baje

el fuego y cueza, removiendo de vez en cuando, de 8 a 10 minutos. Incorpore la salsa de pescado, el azúcar y el zumo de lima. Adorne con la guindilla y sirva acompañado de arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 40 g; grasas 30 g;
hidratos de carbono 5,5 g;
fibra 2 g; colesterol 125 mg;
442 kcal

Curry rojo de pollo y berenjena

Tiempo de preparación:

15 minutos + reposo

Tiempo de cocción:

35 minutos

Para 4 personas



- 500 g de berenjena, en dados de 2 cm
- 60 ml de aceite de cacahuete
- 500 g de pechuga de pollo, en dados
- 4 cebolletas picadas
- 2½ cucharadas de pasta de curry roja
- 250 ml de crema de coco
- 125 ml de caldo de pollo
- 4 hojas de lima café, en juliana
- 3 cucharaditas de azúcar de palma rallado
- 2 cucharadas de salsa de pescado

Curry verde de pescado (arriba)
y Curry rojo de pollo y berenjena

2 cucharadas de hojas de menta vietnamita

1. Disonga la berenjena en un cuenco de paredes bajas y espolvoréela con sal. Déjela 30 minutos, enjuáguela y escúrrala.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta 1 cucharada del aceite y muévelo para que se engrase y dore la mitad del pollo. Retírelo. Añada otra cucharada de aceite y el resto del pollo, saltéelo y retírelo. Caliente el aceite restante, añada la berenjena y la cebolleta, y saltéelas durante 3 ó 4 minutos.
3. Incorpore de nuevo el pollo al wok y añada la pasta de curry. Fríala, removiendo, 1 minuto a fuego fuerte, o hasta que desprenda su aroma. Añada la crema de coco, el caldo, las hojas de lima, el azúcar de palma y la salsa de pescado, y llévelo todo a ebullición. Baje el fuego y cueza de 15 a 20 minutos o hasta que la berenjena y el pollo queden tiernos y cocidos.
4. Sazone a su gusto con sal y esparza la menta fresca por encima. Sirva con arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 32 g; grasas 30 g;
hidratos de carbono 8,8 g;
fibra 4,5 g; colesterol 63 mg;
440 kcal

Salteado de tofu y bok choy

Tiempo de preparación:

20 minutos + 10 minutos en marinada

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 4 personas



600 g de tofu firme cortado en dados
1 cucharada de jengibre fresco picado fino
40 ml de salsa de soja
2 cucharadas de aceite de cacahuete
1 cebolla roja cortada en rodajas finas
4 dientes de ajo majados
500 g de bok choy enano, en tiras a lo largo
2 cucharaditas de aceite de sésamo
40 ml de kecap manis
60 ml de salsa de guindilla dulce
1 cucharada de semillas de sésamo tostadas

1. Marine el tofu en un cuenco con el jengibre y la salsa de soja durante 10 minutos. Escúrralo.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta la mitad del aceite y muévelo para que se engrase bien. Añada la cebolla y saltéela hasta que esté blanda. A continuación, agregue el tofu y el ajo, y saltéelos hasta que se doren. Retírelos y manténgalos calientes.

3. Recaliente el wok hasta que humee, añada el aceite restante y muévelo de nuevo. Añada el bok choy y saltéelo hasta que se ablande. Vierta la mezcla de tofu en el wok.

4. Agregue el aceite de sésamo, el kecap manis y la salsa de guindilla. Espolvoree con las semillas de sésamo y sirva con tallarines de arroz.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 18,5 g; grasas 20 g; hidratos de carbono 7 g; fibra 7 g; colesterol 0 mg; 293 kcal

Cordero Satay

Tiempo de preparación:

10 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4 personas



60 ml de aceite de cacahuete
750 g de espalda de cordero, en lonchas
10 g de comino molido
5 g de cúrcuma molido
1 pimiento rojo, en tiras
60 ml de salsa de guindilla dulce
60 g de manteca de cacahuete crujiente
250 ml de leche de coco
10 g de azúcar moreno

1-2 cucharadas de zumo de limón
10 g de hojas de cilantro fresco picadas
40 g de cacahuets sin sal, tostados y picados

1. Caliente el wok hasta que humee, vierta 1 cucharada del aceite y muévelo para que se engrase, dore la mitad de la carne y retírela. Repita la operación con otra cucharada de aceite y el resto de la carne.
2. Recaliente el wok, añada el aceite restante y muévelo de nuevo. Agregue las especias y el pimiento, y saltéelo todo hasta que el pimiento quede tierno.
3. Devuelva la carne al wok. Vierta la salsa de guindilla, la manteca de cacahuete, la leche de coco y el azúcar. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer 5 minutos, o hasta que la carne quede tierna y la salsa se espese un poco. Retire del fuego y añada el zumo de limón. Espolvoree con el cilantro y los cacahuets. Sirva con arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 50 g; grasas 45 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 4,5 g; colesterol 125 mg; 645 kcal

Salteado de tofu y bok choy (arriba)
y Cordero Satay





Laksa lemak

Tiempo de preparación:

1 hora +

20 minutos en remojo

Tiempo de cocción:

1 hora 20 minutos

Para 4 personas



4-5 guindillas rojas
secas grandes
500 g de langostinos
extragrandes crudos
80 ml de aceite
1 cebolla roja picada
1 trozo de 5 cm de
galanga, pelado y
picado grueso
4 tallos de hierba de
limón (sólo la parte
blanca) en rodajas
3 guindillas rojas frescas
sin semillas y picadas
10 nueces del árbol de
la cera (véase Nota)
2 cucharaditas de pasta
de gambas
2 cucharaditas de cú-
cuma fresca rallada
500 ml de leche de coco
8 bolas fritas de pescado
preparadas, en roda-
jas (véase Nota)
500 g de tallarines de
arroz frescos
1-2 pepinos, en juliana
100 g de brotes de soja
2 cucharadas de hojas
de menta vietnamita

1. Ponga las guindillas
en un cuenco resistente
al calor, cúbralas con

agua caliente y déjelas
20 minutos en remojo.

2. Reserve 4 langostinos
y pele el resto; conserve
las cabezas y los capara-
zones. Caliente el wok
hasta que humee, vierta
1 cucharada de aceite y
muévelo para que en-
grase. Añada las cabe-
zas y los caparazones,
y saltéelos 10 minutos,
o hasta que se vuelvan
de color naranja oscuro
y aromáticos. Agregue
250 ml de agua y, cuan-
do casi se haya evapora-
do, vierta 250 ml más y
llévelo todo a ebullición.
Añada 1 l de agua al
wok, llévelo de nuevo a
ebullición, baje el fuego
y déjelo así 30 minutos.
3. Escorra las guindillas
y tritúrelas en un robot
de cocina con la cebolla,
la galanga, la hierba de
limón, las guindillas
frescas, las nueces del
árbol de la cera, la pas-
ta de gambas, la cúrcu-
ma y 40 ml de aceite.

4. Agregue los 4 langos-
tinos reservados al wok
y cuézalos 10 minutos,
o hasta que se vuelvan
rosados. Retírelos del
wok y cuele el caldo;
deseche los caparazo-
nes. Debe obtener de
500 a 750 ml de caldo.
5. Caliente el wok lim-
pio hasta que humee,
vierta la cucharada de
aceite restante y muévelo

para que se engrase.
Añada la pasta de espe-
cias, baje el fuego al
mínimo y fríala, remo-
viéndola, 8 minutos, o
hasta que se vuelva muy
aromática. Agregue el
caldo y la leche de coco.
Lleve a ebullición, baje
el fuego y deje cocer
5 minutos. Añada los
langostinos y las bolas
de pescado en rodajas,
y prosiga la cocción de
2 a 3 minutos, o hasta
que los langostinos se
vuelvan rosados.

6. Hierva agua en otro
cazo, añada los tallari-
nes y cuézalos 30 segun-
dos, sin cocerlos en
exceso. Escúrralos y
repártalos en 4 cuencos
soperos.

7. Vierta la sopa sobre
los tallarines. Adórnela
con el pepino, los bro-
tes de soja y la menta,
y disponga encima un
langostino entero.
Sírvala de inmediato.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 35 g; grasas 50 g;
hidratos de carbono 35 g;
fibra 5 g; colesterol 200 mg;
725 kcal

Nota: las bolas de pes-
cado preparadas y las
nueces del árbol de la
cera se venden en las
tiendas de alimentación
asiáticas. Éstas nueces
son tóxicas, crudas.
Puede sustituirlas por
nueces de macadamia.

Laksa lemak

Carne de cerdo con verduras asiáticas

Tiempo de preparación:

10 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 4 personas



1,6 kg de brécol chino, en tiras de 5 cm

1 cucharada de aceite de cacahuete

1 trozo de 2 cm de jengibre fresco, en juliana

2 dientes de ajo majados

500 g de cerdo a la barbacoa al estilo chino, en lonchas finas

60 ml de caldo de pollo o vegetal

60 ml de salsa de ostras

20 ml de kecap manis

1. Cueza el brécol en una vaporera colocada en un cazo o un wok con agua hirviendo, hasta que quede tierno pero crujiente.

2. Caliente el wok hasta que humee, vierta el aceite y muévelo para que se engrase bien.

Añada el jengibre y el ajo, y saltéelos hasta que desprendan aroma.

Agregue el brécol y la carne, y remueva bien.

3. Vierta la mezcla de caldo, salsa de ostras y kecap manis, y saltéela hasta que se caliente.

Sirva la carne con arroz o tallarines.

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN

proteínas 30 g; grasas 7 g;

hidratos de carbono 4,5 g;

fibra 2 g; colesterol 60 mg;

212 kcal

Pollo caramelizado al cilantro

Tiempo de preparación:

20 minutos + toda la noche en refrigeración

Tiempo de cocción:

20 minutos

Para 4-6 personas



2 cucharaditas de cúrcuma molida

6 dientes de ajo majados

2 cucharadas de jengibre fresco picado fino

40 ml de salsa de soja

60 ml de vino de arroz chino o jerez

2 yemas de huevo

1 kg de filetes de muslo de pollo, en dados

60 g de harina

125 ml de aceite

95 g de azúcar moreno

20 g de cilantro fresco

60 ml de vinagre de arroz

1. En un cuenco, mezcle la cúrcuma, dos dientes de ajo majados, el jengibre, la salsa de soja, el vino de arroz, las yemas

batidas, una pizca de sal y otra de pimienta blanca. Agregue el pollo y remuévalo para empaarlo. Cúbralo con film transparente y refrigérelolo toda la noche.

2. Retire el exceso de líquido del pollo, añada la harina y mezcle bien.

3. Caliente el wok hasta que humee, vierta 1 cucharada de aceite y muévelo para que se engrase.

Saltee un tercio del pollo hasta que se dore bien. Retírelo del wok.

Repita esta operación dos veces con el pollo restante. Retírelo y manténgalo caliente.

4. Baje el fuego a potencia media, añada el resto del aceite, el azúcar y el ajo restante. Mézclelo todo y cuézalo durante 1 ó 2 minutos,

o hasta que el azúcar se caramelize y se licue.

5. Incorpore de nuevo el pollo al wok y añada el cilantro picado y el vinagre.

Remueva el pollo unos 4 minutos, o hasta que esté bien cocido y cubierto con la salsa.

Sírvalo con arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN (6)

proteínas 35 g; grasas 25 g;

hidratos de carbono 30 g;

fibra 2 g; colesterol

130 mg; 495 kcal

Carne de cerdo con verduras asiáticas (arriba)
y Pollo caramelizado al cilantro





Ensalada de pollo a la vietnamita

Tiempo de preparación:

25 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 6 personas



1 col china pequeña cortada en juliana
2 cucharadas de aceite
2 cebollas, por la mitad y en rodajas finas
500 g de filetes de muslo de pollo, limpios y cortados en tiras
60 g de azúcar
60 ml de salsa de pescado
80 ml de zumo de lima
1 cucharada de vinagre de vino blanco
30 g de menta vietnamita fresca picada
30 g de cilantro fresco picado
hojas de menta vietnamita fresca, adicionales

1. En un cuenco, cubra la col con film transparente y refrigérela.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta la mitad del aceite y muévelo para que se engrase. Saltee la mitad de la cebolla y del pollo hasta que éste quede bien cocido. Retírelos y repita la operación con el aceite, la

cebolla y el pollo restantes. Déjelos enfriar.
3. Para el aliño, bata el azúcar, la salsa de pescado, el zumo de lima, el vinagre y una pizca de sal. Para servir, mezcle la col, el pollo, la cebolla, el aliño, la menta y el cilantro. Adorne con hojas de menta.

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN

proteínas 17 g; grasas 8 g; hidratos de carbono 13 g; fibra 1,5 g; colesterol 35 mg; 190 kcal

Ensalada de carne a la tailandesa

Tiempo de preparación:

20 minutos + enfriado

Tiempo de cocción:

5 minutos

Para 6 personas



2 cucharadas de aceite de cacahuete
500 g de filete de vacuno, troceado fino
2 dientes de ajo majados
15 g de raíces y tallos de cilantro fresco picados
1 cucharada de azúcar de palma rallado
80 ml de zumo de lima
2 cucharadas de salsa de pescado
2 guindillas rojas sin semillas, en aros finos

Ensalada de pollo a la vietnamita (arriba)
y Ensalada de carne a la tailandesa

2 escalonias asiáticas rojas, en rodajas finas
2 pepinos, en cintas finas
20 g de hojas de menta fresca
90 g de brotes de soja
40 g de cacahuetes tostados y picados

1. Caliente el wok hasta que humee, vierta la mitad del aceite y muévelo para que se engrase bien. Añada la mitad de la carne y saltéela hasta que esté medio cocida. Retírela. Repita la operación con el aceite y la carne restantes.

2. Ponga el ajo, el cilantro, el azúcar, el zumo, la salsa de pescado, un poco de pimienta blanca molida y de sal en un cuenco, y remueva hasta que el azúcar se disuelva. Añada las guindillas y las escalonias, y mezcle bien.

3. Vierta la salsa sobre la carne mientras aún esté caliente, remueva bien y deje enfriar a temperatura ambiente.
4. Mezcle el pepino con la menta y refrigérela hasta que lo necesite.
5. Disponga el pepino en una fuente y cúbralo con la carne, los brotes de soja y los cacahuetes.

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN

proteínas 22 g; grasas 13 g; hidratos de carbono 7,5 g; fibra 2 g; colesterol 50 mg; 248 kcal

Curry de pato y piña

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo de cocción:
15 minutos

Para 4-6 personas



1 cucharada de aceite de cacahuete
8 cebolletas cortadas en tiras de 3 cm
2 dientes de ajo majados
20 g de pasta de curry roja, o al gusto
750 g de pato a la barbacoa china, troceado
400 ml de leche de coco
450 g de piña en almíbar, escurrida
3 hojas de lima café
15 g de cilantro picado
2 cucharadas de menta picada

1. Caliente el wok, vierta el aceite y muévelo para engrasarlo. Saltee la cebolleta, el ajo y la pasta de curry hasta que desprendan su aroma.
2. Añada el resto de los ingredientes. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer 10 minutos, hasta que el pato se caliente. Sirva el plato con arroz jasmín.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)
proteínas 4 g; grasas 32 g;
hidratos de carbono 25 g;
fibra 4,5 g; colesterol 10 mg;
405 kcal

Vieiras con salsa de judías negras

Tiempo de preparación:
15 minutos

Tiempo de cocción:
10 minutos

Para 4-6 personas



600 g de vieiras grandes frescas, sin coral
2 cucharadas de fécula de maíz
80 ml de aceite de cacahuete + 1 cucharadita adicional
3 cebolletas, en tiras de 3 cm de largo
1 cucharadita de jengibre fresco picado fino
2 dientes de ajo majados
55 g de judías negras secas, enjuagadas y picadas gruesas
2 cucharadas de vino de arroz chino
1 cucharada de vinagre de vino de arroz
20 ml de salsa de soja
1 cucharadita de azúcar moreno
1/2 cucharadita de aceite de sésamo

1. Retire y deseche los nervios, las membranas y los músculos blancos duros de las vieiras. Reboce éstas con la fécula y sacuda el exceso.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta

1 cucharadita de aceite de cacahuete y muévelo para que se engrase.

Añada la cebolleta, saltéela unos 30 segundos y retírela del wok.

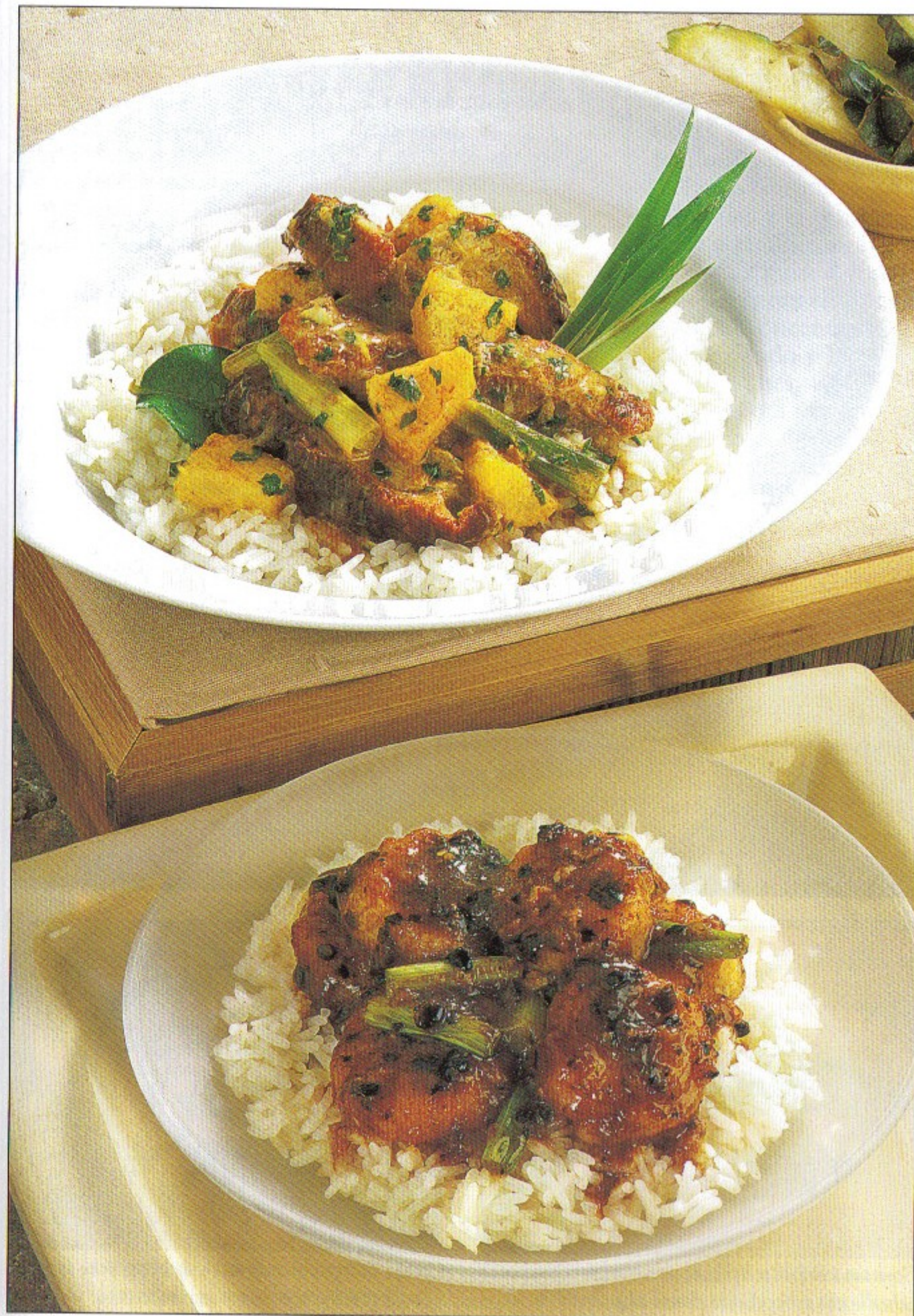
3. Vierta 1 cucharada de aceite de cacahuete en el wok caliente y engráselo bien. Añada un tercio de las vieiras y saltéelas 1 ó 2 minutos, o hasta que queden doradas y selladas; no deben soltar líquido. Retírelas y resérvelas. Repita la operación para sellar las vieiras restantes.

4. Agregue la cucharada restante de aceite de cacahuete al wok caliente y engráselo bien. Añada el jengibre, el ajo, las judías negras, el vino y el vinagre de arroz, la salsa de soja y el azúcar. Saltéelo todo 1 minuto, o hasta que la salsa hierva y se espese un poco.

5. Incorpore de nuevo las vieiras al wok y saltéelas 1 minuto, o hasta que se calienten bien y la salsa se haya espesado otra vez. Agregue la cebolleta y el aceite de sésamo. Sirva las vieiras con arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)
proteínas 15 g; grasas 15 g;
hidratos de carbono 7 g;
fibra 2 g; colesterol 33 mg;
220 kcal

Curry de pato y piña (arriba)
y Vieiras con salsa de judías negras





Con un cuchillo afilado, corte las cebolletas en rodajas finas al bias.



Cueza las cabezas y los caparazones hasta que se vuelvan rojos y aromáticos.

Tom yum goong

Tiempo de preparación:

35 minutos

Tiempo de cocción:

40 minutos

Para 4-6 personas



1 kg de langostinos crudos
60 ml de aceite
2 tallos de hierba de limón, sólo la parte blanca, majados y cortados al bias
1 l de caldo de pescado
1 trozo de 5 cm de jengibre fresco laminado
4 hojas de lima café
4-6 guindillas rojas pequeñas, majadas
1 cebolla pequeña picada
1 cucharada de sambal oelek
2 cucharadas de concentrado de tamarindo
200 g de champiñones
1 tomate, en 8 trozos

2 cebolletas, en rodajas finas al bias

80 ml de zumo de lima

1-2 cucharadas de salsa de pescado

15 g de hojas de cilantro fresco

1. Pele los langostinos, dejando las colitas intactas, y retíreles el hilo intestinal. Conserve las cabezas y los caparazones para preparar un fondo de sopa.

2. Caliente el wok hasta que humee, vierta el aceite y muévelo para que se engrase. Añada las cabezas y los caparazones de los langostinos y cuézalos de 8 a 10 minutos, hasta que se vuelvan rojos y aromáticos.

3. Agregue la hierba de limón, el caldo de pescado y 500 ml de agua, y hiérvalo todo 20 minutos. Cuélelo sobre un cuenco; reserve la mitad

de la hierba de limón, pero deseche las cabezas y los caparazones.
4. Vierta el líquido en el wok y añada la hierba de limón, el jengibre, las hojas de lima, las guindillas y la cebolla. Lleve a ebullición, baje el fuego y guise 2 minutos. Incorpore el sambal oelek, el concentrado de tamarindo y los champiñones, y déjelo cocer todo 2 minutos.
5. Agregue el tomate, la cebolleta y los langostinos, y prosiga la cocción de 3 a 5 minutos, o hasta que los langostinos estén cocidos y tiernos.
6. Retire el wok del fuego, y añada el zumo y salsa de pescado al gusto. Agregue el cilantro y sirva de inmediato.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)
proteínas 36 g; grasas 11 g;
hidratos de carbono 2 g;
fibra 1,5 g; colesterol
248 mg; 252 kcal

Tom yum goong



Añada la hierba de limón, el jengibre, las hojas de lima, las guindillas y la cebolla.



Cueza los langostinos de 3 a 5 minutos más, o hasta que estén cocidos y tiernos.

Tortilla china

Tiempo de preparación:

5 minutos

Tiempo de cocción:

5 minutos

Para 4 personas



250 g de langostinos
cocidos

6 huevos

6 cebolletas, en rodajas

2 cucharadas de aceite
de cacahuete

1 cucharada de salsa
de soja clara

20 ml de salsa de ostras

40 ml de jerez seco

20 ml de vinagre de arroz

1 cucharadita de azúcar

2 cucharaditas de jengi-
bre fresco, en juliana

20 g de fécula de maíz

2 cucharaditas de hojas
de cilantro fresco

1. Pele los langostinos,
retíreles el hilo intesti-
nal y píquelos finos.

2. Bata los huevos con
un poco de sal y una
pizca de pimienta blan-
ca. Agregue los langos-
tinos y la cebolleta.

3. Caliente el wok, aña-
da el aceite y muévelo
para que se engrase
bien. Vierta la mezcla
de huevo y cuézala has-
ta que se hinche y se
dore por debajo. Diví-
dala en cuatro, dele la
vuelta y cuájela por el
otro lado. Retírela y
manténgala caliente.

4. Añada al wok limpio
las salsas, el jerez, el vi-
nagre, el azúcar, el jengi-
bre y 185 ml de agua.

Cueza hasta disolver el
azúcar y hierva 1 minuto.

5. Bata la fécula de maíz
con 40 ml de agua y
aíñadala a la salsa hasta
que hierva y se espese.

Vierta la mezcla sobre
la tortilla y espolvoréela
con el cilantro picado.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN

proteínas 23 g; grasas 17 g;

hidratos de carbono 6 g;

fibra 0,5 g; colesterol

365 mg; 280 kcal

Pollo al limón

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

20 minutos

Para 4 personas



800 g de filetes de
muslo o de pechuga
de pollo, limpios

1 huevo batido

fécula de maíz

aceite para freír

125 ml de zumo de
limón

1 cucharada de vinagre
de vino blanco

60 g de azúcar

1 1/2 cucharadas de
fécula de maíz

2 cebolletas, en rodajas
limón para adornar

1. Sazone el pollo con
sal y pimienta negra
recién molida. A conti-
nuación, báñelo en el
huevo y rebócelo con
la fécula de maíz, sacu-
diendo el exceso.

2. Llene un tercio del
wok con aceite y calién-
telo hasta que, al intro-
ducir un dado de pan,
éste se dore en 15 segun-
dos. Añada el pollo por
tandas y fríalo durante
6 minutos, o hasta que
quede bien dorado y
cocido. Escúrralo sobre
papel de cocina.

3. Seguidamente, mez-
cle el zumo de limón,
el vinagre, el azúcar y
60 ml de agua en un
cazo pequeño, y
remueva a fuego lento
hasta que el azúcar se
disuelva. Lleve a ebulli-
ción, baje el fuego y deje
cocer 1 ó 2 minutos.

Mezcle la fécula de maíz
con 60 ml de agua, viér-
tala en el cazo y bata
bien. Cueza la salsa
1 minuto, o hasta que
hierva y se espese.

4. Corte el pollo en ro-
dajas, vierta la salsa por
encima y adórnelo con
la cebolleta y el limón.
Sírvalo con arroz.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN

proteínas 47 g; grasas 15 g;

hidratos de carbono 20 g;

fibra 0 g; colesterol 145 mg;

416 kcal

Tortilla china (arriba) y Pollo al limón





Langostinos con hierba de limón

Tiempo de preparación:

30 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 4 personas



- 1 cucharada de aceite de cacahuete
- 2 dientes de ajo majados
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado fino
- 2 cucharadas de hierba de limón (sólo la parte blanca) picada fina
- 8 cebolletas en trozos de 4 cm
- 1 kg de langostinos crudos, pelados, con las colitas intactas y sin el hilo intestinal
- 40 ml de zumo de lima
- 20 g de azúcar moreno
- 2 cucharaditas de salsa de pescado
- 60 ml de caldo de pollo
- 5 g de fécula de maíz
- 500 g de bok choy enanos partidos a lo largo
- 15 g de menta fresca

1. Caliente el wok, vierta el aceite y muévelo para engrasarlo. Añada el ajo, el jengibre, la hierba de limón y la cebolleta, y saltee 1 minuto, hasta que desprenda aroma. Agregue los langostinos y saltéelos 2 minutos.

2. Bata el zumo, el azúcar, la salsa de pescado, el caldo y la fécula en un cuenco. Añada la mezcla al wok y remuévala hasta que hierva y se espese. Cueza los langostinos hasta que queden rosados y tiernos.

3. Agregue el bok choy y saltéelo 1 minuto, o hasta que se ablande. Añada la menta y sirva.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN

proteínas 60 g; grasas 8,5 g;
hidratos de carbono 8 g;
fibra 1,6 g; colesterol
373 mg; 342 kcal

Curry musaman tailandés de carne

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

1 hora 45 minutos

Para 6-8 personas



- 1 kg de paletilla de vacuno, en dados de 5 cm
- 4 vainas de cardamomo majadas
- 2 tallos de hierba de limón (sólo la parte blanca) picados
- 500 ml de leche de coco
- 60 g de pasta de curry musaman tailandés
- 2 patatas, en dados
- 10 cebollas de platillo

Langostinos con hierba de limón (arriba)
y Curry musaman tailandés de carne

2 cucharadas de salsa de pescado

60 ml de zumo de lima

40 g de azúcar de palma

2 cucharadas de concentrado de tamarindo

10 hojas de albahaca tailandesa, en juliana

80 g de cacahuets tostados enteros

1. Ponga la carne en una cacerola con el cardamomo, la hierba de limón, 375 ml de leche de coco, 250 ml de agua y una pizca de sal. Lleve a ebullición, baje el fuego, tape el cazo y deje cocer 1 hora, o hasta que la carne esté tierna.

2. Vierta el resto de la leche de coco en el wok y remuévala a fuego medio hasta que quede espesa y aceitosa. Incorpore la pasta de curry y cuézala hasta que desprenda su aroma.

3. Añada la carne, y su líquido de cocción, las patatas, las cebollas, la salsa de pescado, el zumo, el azúcar y el tamarindo. Guise 35 minutos, o hasta que las patatas queden tiernas.

4. Agregue la albahaca y los cacahuets, y cueza 2 minutos más. Sirva el curry con arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (8)

proteínas 40 g; grasas 30 g;
hidratos de carbono 17 g;
fibra 3 g; colesterol 85 mg;
495 kcal

Calamar a la guindilla dulce

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 4 personas



750 g de cuerpos de calamar

1 cucharada de aceite de cacahuete

1 cucharada de jengibre fresco rallado fino

2 dientes de ajo majados

8 cebolletas picadas

2 cucharadas de salsa de guindilla dulce

2 cucharadas de salsa china para barbacoa

20 ml de salsa de soja

550 g de bok choy, en trozos de 3 cm

1 cucharada de hojas de cilantro fresco

1. Abra los cuerpos de calamar, marque incisiones al bies en la superficie interior y córtelos en trozos de 2 x 9 cm.
2. Caliente el wok, vierta el aceite y engráselo bien. Añada el jengibre, el ajo, la cebolleta y el calamar, y saltéelo todo 3 minutos, o hasta que se dore.

3. Vierta las salsas y 40 ml de agua en el wok y saltee hasta que el calamar esté tierno. Añada el bok choy y el cilantro picado, y deje cocer

1 minuto, o hasta que el bok choy quede tierno.

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN

proteínas 40 g; grasas 8 g;

hidratos de carbono 4 g;

fibra 7,5 g; colesterol

375 mg; 245 kcal

Cerdo Sichuán con pimiento

Tiempo de preparación:

30 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 4-6 personas



30 g de fécula de maíz

20 g de pimienta de

Sichuán molida

2 claras de huevo

500 g de solomillo de cerdo, en rodajas finas

2 cucharadas de aceite de cacahuete + 1 cucharadita adicional

1 pimienta roja, en tiras

2 cebolletas en trozos de 3 cm

2 cucharaditas de aceite a la guindilla

4 semillas de anís

estrellado

2 dientes de ajo majados

2 cucharaditas de jengibre fresco picado fino

40 ml de salsa de ostras

40 ml de vino de arroz

40 ml de salsa de soja

1/2 cucharadita de

aceite de sésamo

10 g de azúcar

1. En un cuenco, bata la fécula, la pimienta, las claras batidas y una pizca de sal. A continuación, añada la mezcla a la carne y remueva para cubrirla.

2. Caliente el wok, vierta 1 cucharadita del aceite y engráselo bien. Añada el pimiento y la cebolleta, y saltéelos 1 minuto. Retírelos del wok.

3. Agregue 1 cucharada más del aceite al wok y engráselo bien. Añada la mitad de la carne, saltéela durante 2 minutos y retírela. Repita la operación con el aceite y la carne restantes.

4. Vierta el aceite a la guindilla en el wok y agite éste para engrasarlo. Añada el anís estrellado, saltéelo 30 segundos, agregue el ajo y el jengibre, y saltéelo todo unos segundos más.

5. Bata las salsas, el vino, el aceite de sésamo y el azúcar. Agregue la mezcla al wok y cueza 30 segundos. Añada la carne, saltee 1 minuto e incorpore las hortalizas.

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN (6)

proteínas 20 g; grasas 11 g;

hidratos de carbono 4 g;

fibra 0,5 g; colesterol 40 mg;

207 kcal

Calamar a la guindilla dulce (arriba)
y Cerdo Sichuán con pimiento





Ensalada de langostinos con lima cafre

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
8 minutos
Para 4 personas



750 g de langostinos grandes crudos
1 cucharada de aceite
4 cebolletas, en trozos de 3 cm de largo
1 guindilla roja pequeña sin semillas y picada
2 dientes de ajo majados
2 hojas de lima cafre
3 cucharaditas de jengibre fresco rallado
3 cucharaditas de azúcar moreno
10 ml de salsa de soja
2 cucharadas de mirin
40 ml de zumo de lima
70 g de hojas de lechuga variadas

1. Pele los langostinos, retireles el hilo intestinal y ábralos por la mitad a lo largo. Caliente el wok, vierta la mitad del aceite y engráselo bien. Agregue los langostinos y saltéelos 3 minutos.
2. Añada la cebolleta, la guindilla, el ajo, las hojas de lima en juliana y el jengibre. Saltéelo

todo 1 ó 2 minutos, o hasta que desprenda su aroma.

3. Bata el azúcar, la soja, el mirin y el zumo en un cuenco, añada la mezcla al wok y llévelo todo a ebullición. Sirva sobre las hojas de lechuga.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN

proteínas 1 g; grasas 5 g;
hidratos de carbono 3,5 g;
fibra 1 g; colesterol 2 mg;
63 kcal

Pollo con lima al estilo Nonya

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 4-6 personas



90 g de escalonias asiáticas rojas
4 dientes de ajo
2 tallos de hierba de limón (sólo la parte blanca) picados
2 cucharaditas de galanga fresca picada
1 cucharadita de cúrcuma molida
40 g de sambal oelek
1 cucharada de pasta de gambas
60 ml de aceite
1 kg de filetes de muslo de pollo, en dados
400 ml de leche de coco

1 cucharadita de ralladura fina de lima
125 ml de zumo de lima
6 hojas de lima cafre cortadas en juliana
2 cucharadas de concentrado de tamarindo
gajos de lima
hojas de lima cafre adicionales

1. Triture las escalonias, el ajo, la hierba de limón, la galanga, la cúrcuma, el sambal oelek y la pasta de gambas hasta que todo quede fino.
2. Caliente el wok, vierta el aceite y muévelo para que se engrase. Añada la pasta de especias y saltéela 1 ó 2 minutos, o hasta que desprenda su aroma. Incorpore el pollo y saltéelo 5 minutos, hasta que se dore.
3. Agregue la leche de coco, la ralladura y el zumo de lima, las hojas de lima cafre y el concentrado de tamarindo. Baje el fuego y guíselo todo 15 minutos, o hasta que el pollo se cueza y la salsa se espese y se reduzca. Sazone con sal.
4. Adorne con los gajos de lima y las hojas de lima cafre, y sirva el pollo con arroz.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)

proteínas 32 g; grasas 25 g;
hidratos de carbono 4 g;
fibra 1,5 g; colesterol 65 mg;
380 kcal

Ensalada de langostinos con lima cafre (arriba)
y Pollo con lima al estilo Nonya

Aceites aromáticos

Si utiliza aceites aromáticos en sus salteados, les aportará un delicioso sabor. También son ideales para aliñar ensaladas. Elija un aceite vegetal de calidad y no lo caliente por encima de los 120°C, o los ingredientes podrían quemarse y su sabor se alteraría. Esterilice los tarros limpiándolos bien y secándolos a horno suave (120°C) durante 20 minutos.

Aceite de naranja y anís estrellado

Caliente 300 ml de aceite con 75 ml de aceite de cacahuete de calidad, 4 semillas de anís estrellado y la piel de 4 naranjas en un wok a 105°C y cuézalo 5 minutos. Vierta en un tarro de vidrio esterilizado, selle, deje enfriar y refrigere 2 días para hacer una infusión. Cuele los sólidos y deséchelos. Guárdelo hasta 6 meses en un tarro de vidrio esterilizado en el frigorífico. Para 375 ml.

Aceite de guindilla y sésamo

Caliente 300 ml de aceite con 3 cucharadas de guindilla seca en copos en un wok a 105°C y cuézalo 8 minutos. Retírelo del fuego y añada 75 ml de aceite de sésamo. Cuele las guindillas y deséchelas. Vierta el aceite en un tarro de vidrio esterilizado, sellelo, déjelo enfriar y guárdelo en el frigorífico un máximo de 6 meses. Para 375 ml.

Aceite al jengibre

Caliente 375 ml de aceite con 400 g de jengibre fresco cortado en rodajas finas en un wok a 105°C y cuézalo unos 45 minutos, o hasta que el jengibre empiece a dorarse. Cuele el jengibre y deséchelo. Vierta el aceite en un tarro de vidrio esterilizado, sellelo, déjelo enfriar y guárdelo en el frigorífico un máximo de 6 meses. Para 375 ml.

Aceite de lima y hierba de limón

Caliente 375 ml de aceite, 2 tallos de hierba de limón picados finos (sólo la parte blanca) y la piel de 4 limas en un wok a 105°C y cuézalo todo 5 minutos. Añada 4 hojas de lima cafre en juliana. Retire el aceite del fuego. Viértalo en un tarro de vidrio esterilizado, sellelo, déjelo enfriar y refrigérelo durante 2 días. Cuélelo y deseche los sólidos. Guárdelo en un tarro esterilizado en el frigorífico un máximo de 6 meses. Para 375 ml.

Aceite al cilantro

Blanquee 180 g de cilantro (hojas, tallos y raíces) en agua hirviendo 10 segundos. Retírelo y sumérjalo en agua helada. Escúrralo y séquelo con papel de cocina. Píquelo y tritúrelo con 375 ml de aceite en un robot de cocina. Séllelo en un tarro de vidrio esterilizado, déjelo enfriar y refrigérelo toda la noche. Páselo por un colador fino y deseche los sólidos. Guárdelo en un tarro de vidrio esterilizado en el frigorífico un máximo de 2 semanas. Para 375 ml.

Aceite al ajo

Pele una cabeza entera de ajos, ponga los dientes en un cuenco, cúbralos con vinagre o zumo de limón y marínelos 24 horas. Escúrralos, deseche el vinagre y séquelos sobre papel de cocina. Póngalos en un wok con 375 ml de aceite, caliéntelo todo a 105°C y cuézalo 12 minutos, o hasta que los ajos empiecen a dorarse. Vierta el aceite en un tarro de vidrio esterilizado, sellelo, déjelo enfriar y refrigérelo toda la noche. Cuélelo, deseche los ajos y guárdelo en un tarro esterilizado un máximo de 6 semanas. Para 375 ml.

De izquierda a derecha: Aceite de naranja y anís estrellado; Aceite de guindilla y sésamo; Aceite al jengibre; Aceite de lima y hierba de limón; Aceite al cilantro; Aceite al ajo



Salteado de cerdo, calabaza y anacardos

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

20 minutos

Para 4 personas



40-60 ml de aceite

80 g de anacardos

750 g de carne de
cuello de cerdo, en
tiras largas y finas

500 g de calabaza, en
dados de 2 cm

1 cucharada de jengibre
fresco rallado

80 ml de caldo de pollo

60 ml de jerez seco

30 ml de salsa de soja

1/2 cucharadita de
fécula de maíz

500 g de bok choy

enanos picados

1-2 cucharadas de ho-
jas de cilantro fresco

1. Caliente el wok hasta que humee, vierta 20 ml de aceite y muévelo para que se engrase bien. Saltee los anacardos 1 ó 2 minutos, o hasta que se doren. Escúrralos. 2. Recaliente el wok, añada un poco más de aceite y muévelo de nuevo. Saltee la carne por tandas hasta que se dore ligeramente. Retírela del wok. Añada 20 ml de aceite y saltee la

calabaza y el jengibre hasta que se doren un poco. Vierta el caldo, el jerez y la salsa de soja, y deje cocer hasta que la calabaza quede tierna. 3. Disuelva la fécula en 1 cucharadita de agua, añádala al wok y remueva la mezcla hasta que hierva y se espese. Incorpore la carne y los anacardos, y agregue el bok choy y el cilantro. Remueva el bok choy hasta que se ablande.

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN

proteínas 46 g; grasas 28 g;
hidratos de carbono 15 g;
fibra 8 g; colesterol 75 mg;
505 kcal

Berenjena con salsa picante

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4-6 personas



60 ml de aceite de
cacahuete

800 g de berenjena,
en dados de 2 cm

4 cebolletas picadas

3 dientes de ajo majados

1 cucharada de jengibre
fresco picado fino

1 cucharada de pasta
de judías y guindilla

125 ml de caldo vegetal
60 ml de vino de arroz
chino
40 ml de vinagre de arroz
1 cucharada de concentra-
do de tomate
10 g de azúcar moreno
40 ml de salsa de soja
1 cucharadita de fécula
de maíz
2 cucharadas de alba-
haca fresca, en juliana

1. Caliente el wok hasta que humee, vierta 1 cucharada de aceite y engráselo bien. Saltee la berenjena por tandas 3 ó 4 minutos, o hasta que se dore. Retírela. 2. Recaliente el wok, añada el aceite restante y engráselo de nuevo. Saltee la cebolleta, el ajo, el jengibre y la pasta de judías 30 segundos. Vierta el caldo, el vino, el vinagre, el concentra-
do de tomate, el azúcar y la salsa de soja, y saltéelo todo 1 minuto. 3. Disuelva la fécula en 1 cucharada de agua, añádala al wok y llévela a ebullición. Incorpore la berenjena y saltéela 2 ó 3 minutos. Espolvoree con albahaca.

VALOR NUTRITIVO

POR RACIÓN (6)

proteínas 2 g; grasas 10 g;
hidratos de carbono 5,5 g;
fibra 3,5 g; colesterol 0 mg;
130 kcal

*Salteado de cerdo, calabaza y anacardos (arriba)
y Berenjena con salsa picante*





Calamar con sal y pimienta

Tiempo de preparación:

15 minutos + 20 minutos en marinada

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 4 personas



500 g de cuerpos de calamar abiertos a lo largo

80 ml de aceite

4 dientes de ajo picados una pizca de azúcar

2 cucharaditas de sal

1 cucharadita de

pimienta negra molida

40 ml de zumo de lima gajos de lima

1. Enjuague el calamar en agua fría y séquelo con papel de cocina. Marque incisiones oblicuas para formar rombos. Corte el calamar en trozos de 5 x 3 cm.

Mezcle el aceite, el ajo, el azúcar y la mitad de la sal y la pimienta en un cuenco, añada el calamar, remueva para cubrirlo, tape el cuenco y refrigere 20 minutos.

2. Caliente el wok hasta que humee, añada el calamar por tandas y saltéelo hasta que se vuelva blanco y se rice. Retírelo del wok.

3. Incorpore el calamar

al wok, y añada el zumo, el resto de pimienta y sal. Calientelo. Sirvalo con gajos de lima.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN

proteínas 20 g; grasas 20 g;
hidratos de carbono 1,5 g;
fibra 0,5 g; colesterol
250 mg; 275 kcal

Chow mein de pollo con fideos crujientes

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4-6 personas



aceite para freír

150 g de fideos finos al huevo

3 dientes de ajo majados

70 g de fécula de maíz

50 ml de salsa de ostras

20 ml de salsa de soja

300 g de pechuga de pollo troceada

2 cucharadas de aceite de cacahuete

200 g de cabezuelas de brécol

2 zanahorias laminadas

200 g de tirabeques

425 g de setas pajizas en conserva escurridas

150 g de brotes de bambú, en rodajas

2 cucharaditas de azúcar

Chow mein de pollo con fideos crujientes (arriba) y Calamar con sal y pimienta

315 ml de caldo de pollo

1. Llene un tercio del wok con aceite y caliéntelo hasta que, al introducir un dado de pan, se dore en 20 segundos. Fría los fideos en tandas de 15 a 20 segundos, o hasta que suban a la superficie. Escúrralos bien.

2. Mezcle el ajo, 30 g de fécula de maíz, 2 cucharaditas de salsa de ostras y 2 de salsa de soja, añada el pollo y remueva para cubrirlo.

3. Caliente el wok hasta que humee, añada el aceite de sésamo y muévelo para que se engrase bien. Agregue el pollo y saltéelo hasta que se dore. Añada el brécol y la zanahoria, y saltéelos 1 minuto. Incorpore los tirabeques, las setas y los brotes de bambú, y saltee 1 minuto más, o hasta que se cueza.

4. Bata las salsas y la fécula restantes, el azúcar y el caldo. Vierta la mezcla en el wok y remuévala hasta que hierva y se espese. Para servir, disponga los fideos en una fuente y cúbralos con el pollo.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)

proteínas 20 g; grasas 13 g;
hidratos de carbono 30 g;
fibra 7,5 g; colesterol 30 mg;
317 kcal

Tallarines de arroz frescos salteados con carne

Tiempo de preparación:

10 minutos + 30 minutos en marinada

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4-6 personas



2 dientes de ajo majados
2 cucharaditas de jengibre fresco picado fino
20 ml de salsa de ostras
10 ml de salsa de soja
500 g de carne de vacuno troceada
60 ml de aceite
1 kg de tallarines de arroz frescos cortados en tiras de 2 cm
100 g de cebollino chino
2 1/2 cucharadas de salsa de ostras, adicionales
3 cucharaditas de salsa de soja, adicionales
1 cucharadita de azúcar

1. Mezcle el ajo, el jengibre y las salsas, añada la carne y remueva para empaparla. Cúbrala y refrigérela 30 minutos.
2. Caliente el wok hasta que humee, vierta 20 ml de aceite y muévelo para que se engrase bien. Saltee la mitad de la carne 5 minutos. Retírela y repita la operación con la carne restante. Añada el resto del aceite y saltee los tallarines hasta

que se reblandezcan.
3. Añada el cebollino picado y saltéelo hasta que se ablande. Vierta el resto de las salsas, el azúcar y la carne, y remueva para calentarlo.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)

proteínas 33 g; grasas 13 g;
hidratos de carbono 40 g;
fibra 1,5 g; colesterol 50 mg;
310 kcal

Salteado de pepino y pescado blanco

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

20 minutos

Para 4 personas



60 g de harina
60 g de fécula de maíz
1/2 cucharadita de cinco especias chinas
750 g de filetes de pescado de carne blanca y firme, sin espinas y en dados de 3 cm
2 claras de huevo
aceite para freír
1 cucharada de aceite
1 cebolla, en gajos
1 pepino partido en dos, sin semillas y cortado en rodajas al bies
1 cucharadita de fécula de maíz, adicional
3/4 cucharadita de aceite de sésamo

20 ml de salsa de soja
3 cucharaditas de salsa de pescado
80 ml de vinagre de vino de arroz
30 g de azúcar moreno

1. Mezcle la harina, la fécula y las cinco especias, y sazónelas. Bañe el pescado en las claras batidas, rebócelo en la mezcla de harina y sacuda el exceso.
2. Llene un tercio de una cacerola con aceite y caliéntelo hasta que, al introducir un dado de pan, se dore en 15 segundos. Fría el pescado por tandas hasta que se dore bien. Escúrralo y manténgalo caliente.
3. Caliente el wok hasta que humee, vierta un poco de aceite y engráselo bien. Saltee la cebolla 1 minuto, añada el pepino y fríalo 30 segundos.
4. Bata la fécula adicional con 40 ml de agua y añádala al wok con el aceite de sésamo, las salsas, el vinagre y el azúcar. Saltee la mezcla hasta que hierva y se espese. Añada el pescado y remueva para cubrirlo.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN

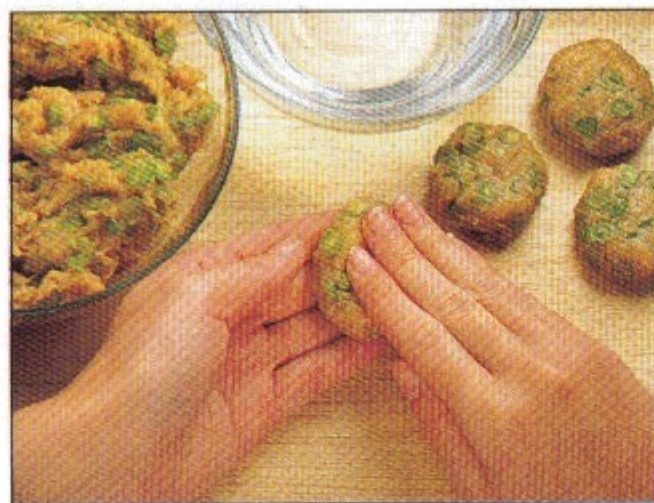
proteínas 43 g; grasas 16 g;
hidratos de carbono 35 g;
fibra 1 g; colesterol 130 mg;
475 kcal

Tallarines de arroz frescos salteados con carne (arriba) y Salteado de pepino y pescado blanco





Triture el pescado, la pasta de curry, el azúcar, la salsa de pescado y el huevo.



Moldee la mezcla en forma de pelotas de golf y allane éstas para obtener tortitas.

Tortitas de pescado a la tailandesa con ensalada de pepino

Tiempo de preparación:

25 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 6 personas



500 g de filetes de salmón, sin la piel
1 1/2 cucharadas de pasta de curry roja
60 g de azúcar
60 ml de salsa de pescado
1 huevo
200 g de judías verdes cortadas en rodajas
10 hojas de lima cafre picadas finas
aceite para freír

Ensalada de pepino

125 ml de vinagre de vino blanco

125 g de azúcar
125 ml de salsa de ciruelas
80 ml de salsa de pescado
2 dientes de ajo majados
2 cucharaditas de sambal oelek
80 g de cacahuets tostados y picados
1 pepino, por la mitad y en rodajas
2 cucharadas de hojas de cilantro fresco

1. Triture el pescado en un robot de cocina unos 20 segundos. Añada la pasta de curry, el azúcar, la salsa de pescado y el huevo, y tritúrelo todo hasta obtener una mezcla homogénea. Pásela a un bol y añada las judías y las hojas de lima. 2. Con las manos húmedas, moldee la mezcla en forma de pelotas de golf, y luego allánelas para obtener tortitas.

3. Llene un tercio del wok con aceite y caliéntelo hasta que, al introducir un dado de pan, éste se dore en 15 segundos. Fría las tortitas de 3 a 5 minutos, por tandas y dándoles la vuelta. Escúrralas sobre papel de cocina y resérvelas. 4. Para la ensalada, bata el vinagre, el azúcar y 125 ml de agua en un cazo a fuego lento hasta que el azúcar se haya disuelto. Añada las salsas, el ajo y el sambal oelek. Lleve la mezcla a ebullición, baje el fuego y cuézala 5 minutos, o hasta que se espese ligeramente. Déjela enfriar. Añada el resto de los ingredientes y mezcle bien. Sirva con las tortitas de pescado.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 23 g; grasas 17 g;
hidratos de carbono 35 g;
fibra 2,5 g; colesterol 90 mg;
438 kcal

Tortitas de pescado con ensalada de pepino



Fría las tortitas de pescado por tandas y escúrralas sobre papel de cocina.



Añada los cacahuets, el cilantro y el pepino a la salsa y mezcle bien.

Pescado salteado con jengibre

Tiempo de preparación:
20 minutos

Tiempo de cocción:
15 minutos

Para 4 personas



1 cucharada de aceite de cacahuete
1 cebolla pequeña cortada en rodajas finas
15 g de cilantro molido
600 g de filetes de pescado blanco, sin espinas y cortados en tiras
1 cucharada de jengibre fresco, en juliana
1 cucharadita de guindilla verde sin semillas y picada fina
40 ml de zumo de lima
2 cucharadas de hojas de cilantro fresco

1. Caliente el wok hasta que humee, añada el aceite y muévelo para que se engrase. Saltee la cebolla 4 minutos, o hasta que se ablande y se dore. Añada el cilantro molido y cueza 1 ó 2 minutos, o hasta que desprenda su aroma.
2. Agregue el pescado, el jengibre y la guindilla, y saltéelo todo de 5 a 7 minutos, o hasta que el pescado esté cocido. Vierta el zumo de lima y sazone. Adorne con las hojas de cilantro y sirva con arroz hervido.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas 9 g;
hidratos de carbono 1 g;
fibra 0,4 g; colesterol
105 mg; 214 kcal

Ensalada tibia de cordero

Tiempo de preparación:
15 minutos + 3 horas
de refrigeración

Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 4-6 personas



2 cucharadas de pasta de curry roja
15 g de hojas de cilantro fresco picado
1 cucharada de jengibre fresco rallado fino
3-4 cucharadas de aceite de cacahuete
750 g de filetes de cordero, troceados finos
200 g de tirabeques
600 g de tallarines de arroz gruesos frescos
1 pimiento rojo, en rodajas finas
1 pepino, en rodajas
6 cebolletas, en rodajas

Aliño a la menta

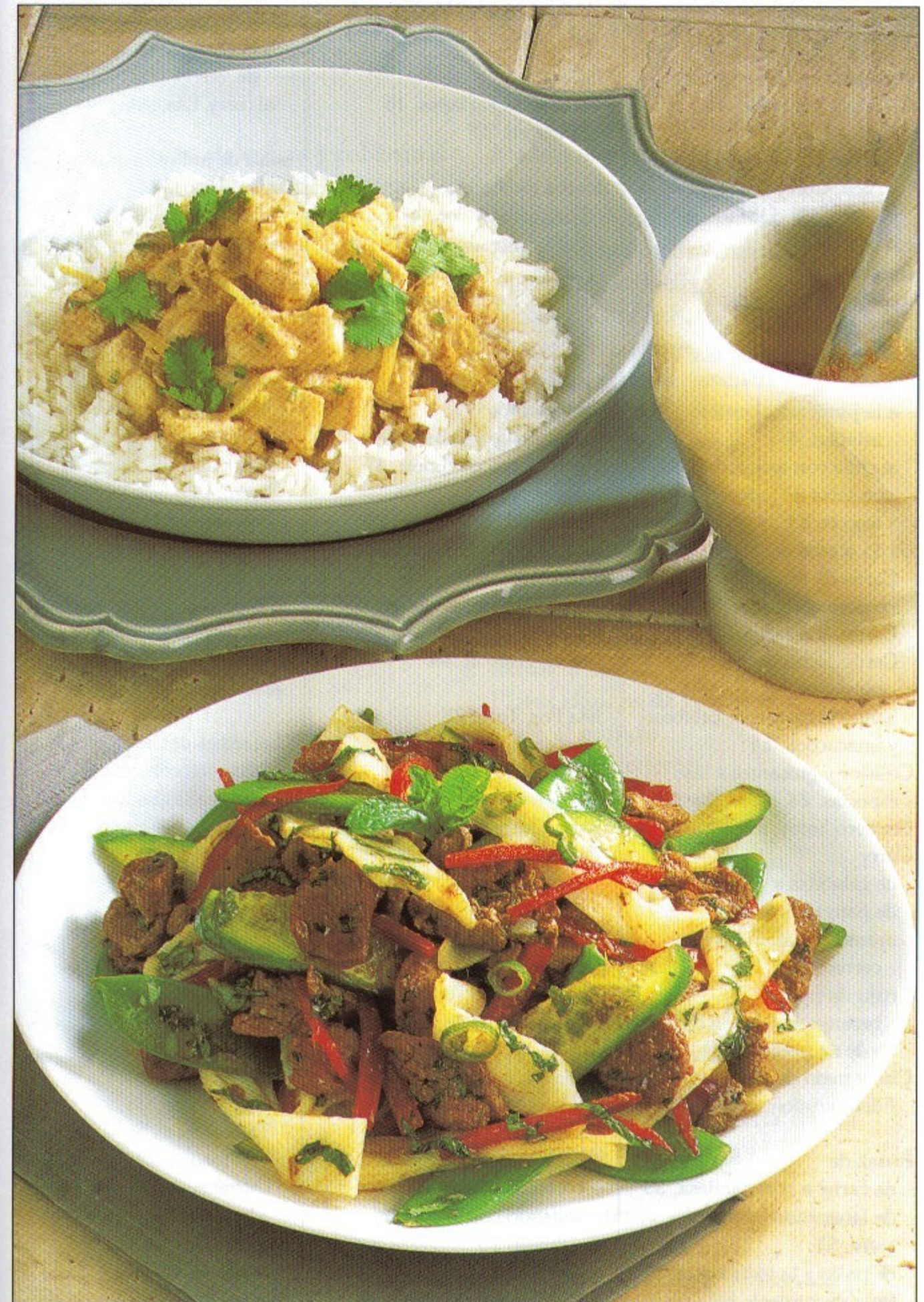
1 1/2 cucharadas de aceite de cacahuete
60 ml de zumo de lima
40 g de azúcar moreno
15 ml de salsa de pescado
15 ml de salsa de soja
1 diente de ajo majado

20 g de hojas de menta fresca picadas

1. Mezcle la pasta de curry, el cilantro, el jengibre y 2 cucharadas de aceite en un cuenco. Añada la carne y cúbrala bien. Tápela y refrigérela de 2 a 3 horas.
2. Cueza al vapor o hierva los tirabeques hasta que queden al dente, páselos bajo agua fría y escúrralos.
3. Remoje los tallarines en agua hirviendo unos 5 minutos, o hasta que se ablanden. Escúrralos.
4. Para el aliño, ponga todos los ingredientes en un tarro y agite bien.
5. Caliente el wok hasta que humee, vierta 1 cucharada de aceite y engráselo bien. Saltee la mitad de la carne 5 minutos, o hasta que esté tierna. Repita la operación con la carne restante; añada más aceite si es necesario.
6. Ponga la carne, los tirabeques, los tallarines, el pimiento, el pepino y la cebolleta en un cuenco, vierta el aliño y mezcle bien. Sirva.

VALOR NUTRITIVO
POR RACIÓN (6)
proteínas 32 g; grasas 20 g;
hidratos de carbono 33 g;
fibra 3 g; colesterol 83 mg;
442 kcal

Pescado salteado con jengibre (arriba)
y Ensalada tibia de cordero



Índice

aceites aromáticos, 52-53
Arroz frito, 23

Berenjena con salsa picante, 54
Bok choy braseado, 15

calabaza
y coco, Curry de, 11
y anacardos, Salteado de
cerdo, 54

Calamar
con sal y pimienta, 57
a la guindilla dulce, 48
Cangrejos a la guindilla, 27

Carne
a la pimienta al estilo
asiático, 4
al chile con anacardos, 7
con salsa de judías
negras, 23
cerdo (carne de)
Carne de cerdo con
verduras asiáticas, 36
Cerdo al sésamo, 28
Cerdo Sichuán con
pimiento, 48
Salteado de cerdo, calabaza
y anacardos, 54
Coliflor y guisantes a las
especias, 24
Cordero Satay, 32
Curry

de calabaza y coco, 11
de pato y piña, 40
musaman tailandés de
carne, 47
rojo de pollo y
berenjena, 31
verde de pescado, 31
Chow mein de pollo con
fideos crujientes, 57

Ensalada
de carne a la tailandesa, 39
de langostinos con lima
cafre, 51
de pollo a la vietnamita, 39
tibia de cordero, 62
tibia de pollo al curry, 24

Fideos
con setas variadas, 15
Singapur, 7

hierba de limón
Langostinos con, 47
Pollo salteado con, 16

jengibre, Pescado salteado
con, 62

Laksa lemak, 35
Langostinos
con miel y sésamo, 19
con hierba de limón, 47
langostinos
Salteado Sichuán de, 20
lima al estilo Nonya, Pollo
con, 51
lima cafre, Ensalada de
langostinos con, 51
limón, Pollo al, 44

Ma Por, Tofu, 28
Mee grob, 12
Mie goreng, 19

pato, Curry de, y piña, 40
Pescado
entero al vapor, 16
salteado con jengibre, 62
pescado
a la tailandesa con ensalada
de pepino, Tortitas de, 61
Curry verde de, 31
piña, Curry de pato y, 40

Pollo
a la mantequilla, 20
al limón, 44
caramelizado al cilantro, 36
con lima al estilo Nonya, 51
salteado con hierba de
limón, 16
pollo
Curry rojo de berenjena
y, 31

con fideos crujientes, Chow
mein de, 57
a la vietnamita, Ensalada
de, 39
al curry, Ensalada tibia de, 24

salsa de judías negras
Carne con, 23
Vieiras con, 40
Salteado
de cerdo, calabaza y
anacardos, 54
de pepino y pescado blanco,
58
de tofu y bok choy, 32
Sichuán de langostinos, 20

salteados
Pollo salteado con hierba de
limón, 16
Pescado salteado con
jengibre, 62
San choy bau, 11
sésamo
Cerdo al, 28
Langostinos con miel y, 19
setas variadas, Fideos con, 15

Tallarines de arroz frescos
salteados con carne, 58
Tallarines salteados, 8
Tempura, 8
Tom yum goong, 43
Tortilla china, 44

vacuno (carne de)
Carne a la pimienta al
estilo asiático, 4
Curry musaman tailandés
de carne, 47
Ensalada de carne a la
tailandesa, 39
Tallarines de arroz frescos
salteados con carne, 58
Carne con salsa de judías
negras, 23
Carne al chile con
anacardos, 7
Vieiras con salsa de judías
negras, 40

OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN

H KLICKOWSKI

Aperitivos y entrantes
Asados
Brownies, dulces de azúcar y coberturas
Brunches comidas de fin de semana
Budines clásicos
Delicias navideñas
Deliciosas recetas de carne picada
Clásicas recetas con patatas
Cocina asiática rápida
Cocina asiática vegetariana
Cocina china
Cocina energética
Cocina francesa
Cocina griega
Cocina india
Cocina indonesia
Cocina inglesa
Cocina irlandesa
Cocina japonesa y coreana
Cocina libanesa
Cocina ligera
Cocina mexicana
Cocina popular internacional
Cocina rápida para niños
Cocinar con hierbas aromáticas
Cocinar con wok
Cocteles y bebidas para fiestas
Comida sana y saludable
Comidas y meriendas para niños
Delicias al horno para toda la familia
Delicias de fiesta
Deliciosas ensaladas
Dulces y bombones
Exquisitas tapas
Galletas, pastas y mantecadas
Guisos y cazuelas
Guisos, recetas clásicas
Hamburguesas
Helados y postres

Hierbas imprescindibles
Lo mejor de la cocina española
Masas y hojaldres
Mejores recetas de la cocina asiática
Menus para toda la familia
Meze, cocina mediterránea
Muffins & scones
Nueva cocina italiana
Nueva cocina marroquí
Nuevas recetas de verduras
Panes y bollería
Parrilladas y barbacoas
Pasta perfecta
Pasta rápida
Pasteles al instante
Pasteles rápidos y sabrosos
Pasteles y puddings
Patata, recetas populares
Platos al curry
Platos clásicos de verduras
Pollo al minuto
Recetas de invierno
Risottos, pilafs y paellas
Salsas y aliños
Salteados y guisos de sartén
Sopas de todo el mundo
Sopas rápidas
Cocina tailandesa
Sabrosas tapas
Tartas de fiestas infantiles
Tartas dulces y saladas
Tartas y pasteles de queso
Tartas y pasteles, repostería clásica
Tentadoras pastas de te
Cocina tex-mex
Tortillas, crêpes y rebozados
Vegetariana rápida
Yum cha y otras delicias asiáticas
Zumos, refrescos y batidos